

ANEXOS

Índice de anexos

Anexo 1- Pedido de autorização ao diretor do Agrupamento das escolas de Mira para a aplicação de instrumentos

Anexo 2- Autorização para a aplicação dos instrumentos no Agrupamento de Escolas de Mira

Anexo 3- Consentimento Informado

Anexo 4- Pedido de autorização à autora para a utilização das escalas: Ansiedade e Evitamento de situações devido ao peso e aparência física; BISS; BIVES

Anexo 5- Folha de rosto e Questionário Sociodemográfico

Anexo 6- Escala de Ansiedade e Evitamento de situações devido ao peso e aparência física (EAESPAF)

Anexo7- *Body Image Victimization Experiences – Adolescent version* (BIVES-A)

Anexo 8- *Body image shame Scale* (BISS)

Anexo 9- Escala de Depressão, Ansiedade e *Stress* (EADS-21)

Anexo 1- Pedido de autorização ao diretor do Agrupamento das escolas de Mira para a aplicação de instrumentos



Coimbra, 3 de Dezembro de 2015

Exmo.

Senhor Diretor do Agrupamento de Escolas de Mira

Assunto: Pedido de autorização para a aplicação de inquéritos- Tese de Mestrado

Eu, Ana Rita da Silva Costa, aluna do 2º ano de Mestrado de Psicologia Clínica, na especialidade de Terapia Cognitivo Comportamental na Escola Superior de Altos Estudos do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) sediada em Coimbra, venho por este meio solicitar a V.Ex.^a que autorize a recolha de dados para fins de investigação no agrupamento de escolhas que preside.

O objetivo central desta investigação prende-se com a validação para a população portuguesa de adolescentes de um novo instrumento: "Escala de evitamento de situações devido ao peso". Nesta escala encontram-se um conjunto de situações em que os adolescentes podem sentir desconforto ou mal-estar ou que podem mesmo evitar devido ao seu peso e aparência física. A aplicação do referido instrumento será acompanhada de outros questionários que avaliam construtos semelhantes e divergentes para efeitos de validade. O preenchimento do protocolo é voluntário, anónimo e demora cerca de 15 minutos. Para o presente estudo seria importante a avaliação de, no mínimo, 300 adolescentes com idades compreendidas entre os 12-19 anos a frequentar o 3º ciclo do ensino básico e o ensino secundário.

A adolescência é uma fase da vida onde ocorrem inúmeras transformações tanto a nível físico como psicossocial. Por vezes, os adolescentes apresentam dificuldades em lidar com certas situações por causa das modificações que ocorrem relativamente à sua imagem, podendo dar origem a várias dificuldades emocionais e interpessoais com repercussões nos vários domínios da vida. Por isso, torna-se importante estudar o evitamento de situações devidas ao peso, no sentido de perceber de que forma poderá o peso afetar a vida dos mesmos.

Os dados recolhidos serão confidenciais, e em momento algum os participantes serão identificados, sendo, os resultados apenas utilizados para fins de investigação.

Antecipadamente grata pela colaboração prestada e com o compromisso de cumprimento das normas éticas que presidem a este tipo de estudo, coloco-me à disposição de V. Ex.^a para qualquer esclarecimento que considere importante.

Orientanda: (Ana Rita da Silva Costa)

Orientadora: (Professora Doutora Marina Cunha)

Contacto: rirtinha:18@hotmail.com

Anexo2- Autorização para a aplicação dos instrumentos no Agrupamento de Escolas de Mira



GOVERNO DE
PORTUGAL

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MIRA - CÓD. 160209
SEDE: ESCOLA SECUNDÁRIA C/3 C/CLLO DR.ª MARIA CÂNDIDA - MIRA - CÓD. 403030

DECLARAÇÃO

Declaro para os devidos efeitos que autorizo *ANA RITA SILVA COSTA*, aluna do 2º ano de Mestrado de Psicologia Clínica, na especialidade de Terapia Cognitivo Comportamental na Escola Superior de Altos Estudos do Instituto Superior Miguel Torga a recolher dados para fins de investigação neste Agrupamento, desde que se cumpra o estabelecido no seu pedido de 3 de dezembro de 2015.

Agrupamento de Escolas de Mira, 7 de janeiro de 2016

Ø DIRETOR

Fernando Manuel Cortez Rovira

Anexo 3- Consentimento Informado



Caro(a) Encarregado(a) de Educação,

Sou aluna na Escola Superior de Altos Estudos do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), em Coimbra. De momento encontro-me a realizar a dissertação do Mestrado em Psicologia Clínica. Pretendo com o meu estudo, validar um instrumento: “Escala de Evitamento de Situações devidas ao Peso” para a população portuguesa de adolescentes.

Uma vez que se trata de um estudo realizado com adolescentes dos 12 aos 19 anos de idade, a escola é um local privilegiado de acesso a esta amostra. Neste sentido solicito a Vossa autorização para o vosso filho(a) participar nesta investigação. A participação é voluntária e anónima, consistindo no preenchimento de 4 questionários breves, demorando cerca de 15 minutos no total.

Comprometemo-nos a salvaguardar os interesses dos alunos, assegurando uma rigorosa confidencialidade da informação recolhida e revelando a nossa total disponibilidade para qualquer informação ou intervenção considerada útil.

Grata desde já pela atenção dispensada, com os melhores cumprimentos.

A investigadora
Ana Rita da Silva Costa
(Mestranda do ISMT)

Autorização

Eu,, Encarregado de Educação
do aluno, nº, da
turma....., **autorizo**_____ ou, **não autorizo**_____, o meu educando(a) a participar neste projecto de
investigação

Data:/...../2016

.....

(Assinatura do Encarregado(a) de Educação)

Anexo 4- Pedido de autorização à autora para a utilização das escalas: Ansiedade e Evitamento de situações devido ao peso e aparência física; BISS; BIVES

On 7 January 2016 at 20:28:37, Rita Costa (rirtinha_18@hotmail.com) wrote:

Boa Tarde Doutora Cristina Duarte,

Somos alunas do Mestrado de Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT).

Estamos a realizar a nossa tese de mestrado sob a orientação da Doutora Marina Cunha.

Vimos solicitar a sua autorização para a utilização das escalas: Escala de Evitamento de Situações devido ao peso e aparência física; BISS e BIVES.

Aguardamos resposta,

Obrigada pela atenção.

Atenciosamente,

Ana Rita Costa

Cátia Pereira

On 7 January 2016 at 22:01:57, Cristiana Duarte (Cristianaoduarte@gmail.com) wrote:

Cara Rita,

Sou a autora das escalas BISS e EBT-IC e confirmo que autorizo a utilização destas duas medidas para a realização das vossas respectivas teses de mestrado.

Com os meus melhores cumprimentos,

--

Cristiana Duarte

Anexo 5- Folha de rosto e Questionário Sociodemográfico

Apresentação

Através do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra, estamos a desenvolver um projecto de investigação que pretende perceber melhor de que forma é que o peso poderá afectar a vida dos adolescentes.

Para isso solicitamos, então, a tua valiosa colaboração!

A tarefa consiste em preencher os questionários que se seguem tendo em conta as instruções que acompanham cada um deles. A tua participação é voluntária, caso decidas colaborar, no entanto podes desistir quando desejares.

Não se tratam de testes, por isso não há respostas certas nem erradas. Procura ser o mais sincero(a) possível nas tuas respostas. Os questionários são **anónimos**, não tens que escrever o teu nome em lado nenhum, e **confidenciais**, mais ninguém terá acesso a eles. No fim, antes de entregares, confirma se respondeste a todas as questões, incluindo o preenchimento dos dados pedidos nesta folha.

Li a informação acima apresentada e aceito participar neste estudo

Dados sociodemográficos:

1. **Sexo:** Masculino ; Feminino

2. **Idade:** _____ anos

3. **Ano de escolaridade (ano que estás a frequentar):** _____

4. **Achas que fazes amigos:**

Menos facilmente que os outros

Tão facilmente como os outros

Mais facilmente que os outros

5. Assinala de 0 a 10, o número que melhor se aplica ao que sentes EM GERAL

Comparativamente às pessoas da minha idade, sinto que a minha vida é...

Muito Pior que a dos outros	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Muito Melhor que a dos outros
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------------------------------------

Anexo 6- Escala de Ansiedade e Evitamento de situações devido ao peso e aparência física (EAESPAF)

Instruções: Segue-se uma lista de situações em que podemos sentir desconforto ou mal-estar ou que podemos mesmo evitar devido ao peso e aparência física. Assinala o grau de desconforto e o grau de evitamento que cada uma das situações te provoca. Se alguma das situações apresentadas nunca tiver acontecido, tenta imaginar o desconforto que essa situação te causaria. Poderás adicionar mais situações para além das existentes e que te causem desconforto ou evitamento.

Indica o grau de desconforto ou evitamento que as situações abaixo te provocam devido ao peso/aparência física:

	Desconforto/ Ansiedade 1= Nenhum 2= Ligeiro 3= Moderado 4= Severo	Evitamento 1= Nunca 2= Às vezes 3= Muitas vezes 4= Quase sempre
1. Usar roupas justas que mostrem os contornos do meu corpo		
2. Vestir cueca de banho/ biquíni		
3. Vestir calções de banho/ fato de banho		
4. Envolver-me carinhosamente com o meu companheiro(a)		
5. Experimentar roupas em lojas		
6. Comprar roupa nova		
7. Caminhar em lugares públicos (ex. parque, rua)		
8. Fazer atividade física em lugares públicos		
9. Fazer atividade física em ginásios		
10. Ir à praia		
11. Ir à piscina		
12. Ir a festas (por exemplo: aniversários)		
13. Ir ao supermercado comprar comida		
14. Comprar alimentos considerados calóricos no supermercado (como bolachas, doces, batatas fritas, sumos)		
15. Ir a casa de amigos		
16. Convites de amigos para sair e ir passear		
17. Usar calções / saias, vestidos que mostrem as minhas pernas		
18. Comer em restaurantes de <i>fast-food</i> por medo que me		

possam criticar		
	Desconforto/ Ansiedade 1= Nenhum 2= Ligeiro 3= Moderado 4= Severo	Evitamento 1= Nunca 2= Às vezes 3= Muitas vezes 4= Quase sempre
19. Convidar amigos para vir a minha casa		
20. Usar camisola de alças/roupa decotada		
21. Comer em pastelarias por medo que me possam criticar		
22. Sair de casa		
23. Ser visto(a) despido(a) no balneário		
24. Ver o meu corpo despido		
25. Olhar para o espelho		
26. Ir a centros comerciais		
27. Ir a almoços/ jantares de grupo		
28. Ir a bares/ discotecas à noite		
29. Acompanhar o meu namorado(a) em saídas com os amigos dele(a)		
30. Dançar numa discoteca/ bar		
31. Ser o centro das atenções		
32. Apresentar um trabalho na sala de aula		
33. Falar perante uma audiência		
34. Convidar alguém para sair pela 1ª vez		
35. Entrar numa sala onde outras pessoas já estão sentadas		
36. Tirar fotografias		
37. Ver-me em fotografias		

Anexo7- Body Image Victimization Experiences – Adolescent version (BIVES-A)

BIVES-A

Duarte & Pinto-Gouveia, 2012

As questões que se seguem referem-se a experiências de se ter sido alvo de comentários negativos, de “gozo” ou de comportamentos agressivos relacionados com a aparência física, por colegas de turma, amigos (as), ou pelos pais (mãe, pai, ou pessoas que cuidam de ti). Por favor pensa na tua experiência do último ano até agora e responde ao questionário do seguinte modo:

Indica a frequência com que ocorriam as situações descritas em cada frase. Por exemplo:

Nunca		Por vezes		Muito frequentemente
1	2	3	4	5

Depois, caso não tenhas respondido “Nunca”, classifica quanto cada situação te afectava/perturbava (te fazia sentir mal). Por exemplo:

Nada		Moderadamente		Muito
1	2	3	4	5

1	Os meus colegas/amigos (as) chamavam-me nomes por causa do meu peso ou forma do meu corpo.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação te perturbava?	1	2	3	4	5
2	Em minha casa valorizava-se muito a aparência física, o que me fazia sentir mal comigo.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação te perturbava?	1	2	3	4	5
3	A minha aparência física era motivo de gozo por parte dos meus colegas/amigos(as).	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação te perturbava?	1	2	3	4	5
4	A minha mãe/pai criticava-me por causa do meu peso ou da minha forma corporal.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação te perturbava?	1	2	3	4	5
5	Os meus colegas/amigos(as) atormentavam-me por causa da minha aparência física.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação te perturbava?	1	2	3	4	5
6	Na escola sentia que as minhas amigas/colegas com melhor aparência física eram mais populares.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação te perturbava?	1	2	3	4	5
7	A minha mãe/pai faziam comentários negativos acerca do meu peso ou forma corporal.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação te perturbava?	1	2	3	4	5
8	Era apontada pelos meus colegas/amigos(as) por causa do meu peso ou da minha forma corporal.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação te perturbava?	1	2	3	4	5

9	A minha mãe/pai usava nomes como “gorda” para me descrever.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação te perturbava?	1	2	3	4	5

Anexo 8- Body image shame Scale (BISS)

BISS

(Duarte, Ferreira & Pinto-Gouveia, 2010)

Instruções: As afirmações abaixo abordam sentimentos ou experiências de vergonha em relação ao corpo que as pessoas podem ter. Qualquer pessoa já teve, em algum momento, alguns destes sentimentos ou passou por estas experiências. Por favor, lê atentamente cada afirmação e faz um círculo em torno do número que melhor indica a frequência com que sentes o que está descrito em cada item. Usa a escala que se apresenta de seguida. Tenta responder com sinceridade e não omitas nenhum item. 0 1 2 3 4

0	1	2	3	4
Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Quase sempre

1.	Evito situações sociais (por exemplo, saídas, festas) por causa da minha aparência física.	0	1	2	3	4
2.	Escolho roupas que escondam partes do meu corpo que considero feias ou desproporcionais.	0	1	2	3	4
3.	Estou atento(a) aos movimentos e postura do meu corpo para esconder partes de que não gosto.	0	1	2	3	4
4.	Sinto-me mal comigo mesmo(a) quando uso roupa que mostre a forma do meu corpo.	0	1	2	3	4
5.	Sinto-me desconfortável em situações sociais (por exemplo, jantares, festas) porque sinto que me podem criticar por causa da minha forma física.	0	1	2	3	4
6.	Há partes do meu corpo que prefiro esconder.	0	1	2	3	4
7.	A minha aparência física faz-me sentir uma pessoa inferior em relação aos outros.	0	1	2	3	4
8.	Não gosto de fazer exercício físico em frente às outras pessoas porque tenho medo da avaliação que possam fazer de mim.	0	1	2	3	4
9.	A relação que tenho com a minha aparência física impossibilita-me sentir confortável em situações sociais.	0	1	2	3	4

Anexo 9- Escala de Depressão, Ansiedade e *Stress* (EADS-21)

EADS-21

(Lovibond & Lovibond, 1995)

(Versão Portuguesa: Pais-Ribeiro, J.L., Honrado, A. & Leal, I., 2004)

Instruções: Por favor lê cada uma das afirmações abaixo e assinala 0, 1, 2, ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a ti durante a semana passada. Não há respostas certas ou erradas. Não leves muito tempo a indicar a resposta em cada afirmação.

	Não se aplicou nada a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim muitas vezes	Aplicou-se a mim a maior parte das vezes
1. Tive dificuldades em acalmar-me.	0	1	2	3
2. Senti a minha boca seca.	0	1	2	3
3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo.	0	1	2	3
4. Senti dificuldades em respirar.	0	1	2	3
5. Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas.	0	1	2	3
6. Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações.	0	1	2	3
7. Senti tremores (por ex., nas mãos).	0	1	2	3
8. Senti que estava a utilizar muita energia nervosa.	0	1	2	3
9. Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula.	0	1	2	3
10. Senti que não tinha nada a esperar do futuro.	0	1	2	3
11. Dei por mim a ficar agitado(a).	0	1	2	3
12. Senti dificuldade em relaxar-me.	0	1	2	3
13. Senti-me desanimado(a) e melancólico.	0	1	2	3
14. Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer.	0	1	2	3
15. Senti-me quase a entrar em pânico.	0	1	2	3
16. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.	0	1	2	3
17. Senti que não tinha muito valor como pessoa.	0	1	2	3
18. Senti que, por vezes, estava sensível.	0	1	2	3
19. Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico.	0	1	2	3
20. Senti-me assustado(a) sem ter tido uma boa razão para isso.	0	1	2	3
21. Senti que a vida não tinha sentido.	0	1	2	3

OBRIGADA pela tua colaboração!