ANEXO A

(Protocolo de Investigação)

No âmbito da minha dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica estou a desenvolver um estudo sobre a validação de uma escala que visa o evitamento de situações devido ao peso.

A sua colaboração neste estudo é valiosa. Assim, peço que após o preenchimento dos seus dados, complete todos os questionários de acordo com as instruções. Não existem respostas corretas ou erradas, apenas é esperado que responda da forma mais sincera e espontânea possível. A participação é voluntária, anónima e os resultados são estritamente confidenciais e apenas utilizados para efeitos de investigação.

Obrigada pela sua colaboração!

☐ Declaro que tomei conhecimento do objetivo da investigação, aceitando de livre vontade colaborar na mesma.

Dados

Idade: _____ **Sexo:** Feminino ☐ Masculino ☐

Meio onde reside: Urbano ☐ Rural ☐ **Anos de Escolaridade:** _____

Estado Civil: Solteiro ☐ União de Facto ☐ Viúvo ☐ Divorciado ☐ Casado ☐

Data de preenchimento: ____/____/_____

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

Escala de Ansiedade e Evitamento de situações devido ao peso

(Versão Portuguesa: Lara Palmeira, J. Pinto-Gouveia e Marina Cunha, 2016)

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. Assinale o grau de desconforto e o grau de evitamento que cada uma das situações lhe provoca. Se alguma das situações apresentadas nunca tiver acontecido, tente imaginar o desconforto que essa situação lhe causaria. Poderá adicionar mais situações para além das existentes e que lhe causem desconforto ou evitamento.

Indique o grau de desconforto ou evitamento que as situações abaixo lhe 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. Ter relações sexuais com o meu parceiro(a)		
5. Experimentar roupas em lojas		
6. Comprar roupa nova		
7. Caminhar em lugares públicos (ex. parque)		
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 saias, vestidos ou calções que mostrem as minhas pernas		
18. Comer em restaurantes de *fast-food* por medo que me possam criticar		
19. Convidar amigos para vir a minha casa		

Vire a página s.f.f.

	Desconforto/ Ansiedade 1= nenhum 2= ligeiro 3= moderado 4= severo	**Evitamento** 1= nunca 2= às vezes 3= muitas vezes 4= quase sempre
20. Usar roupa decotada		
21. Comer em pastelarias por medo que me possam criticar		
22. Sair de casa		
23. Ser visto(a) despido(a) pelo meu parceiro(a)		
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 parceiro(a) em jantares de trabalho		
30. Dançar numa discoteca/bar		
31. Ser o centro das atenções		
32. Ir a uma entrevista para arranjar emprego		
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		
38.		
39.		
40.		

EBT-IC

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 cuidaram de si). Por favor tente recordar-se da sua infância e adolescência e responda ao questionário do seguintemodo:

Indique a frequência com que ocorriam as situações descritas em cada frase:

Nunca		Por vezes		Muito frequentemente
1	2	3	4	5

Depois, caso não tenha respondido "Nunca", classifique quanto cada situação o(a) afetava/perturbava (fazia sentir mal):

Nada		Moderadamente		Muito
1	2	3	4	5

1	Os meus colegas/amigos chamavam-me nomes por causa do meu peso ou forma do meu corpo.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação o(a) 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 o(a) perturbava?	1	2	3	4	5
3	A minha aparência física era motivo de gozo por parte dos meus colegas/amigos.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação o(a) 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 o(a) perturbava?	1	2	3	4	5
5	Os meus colegas/amigos atormentavam-me por causa da minha aparência física.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação o(a) perturbava?	1	2	3	4	5
6	Na escola sentia que os meus amigos com melhor aparência física eram mais populares.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação (o)a 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 o(a) perturbava?	1	2	3	4	5
8	Era apontado(a) pelos meus colegas/amigos por causa do meu peso ou da minha forma corporal.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação o(a) perturbava?	1	2	3	4	5
9	A minha mãe/pai usava nomes como "gordo(a)" para me descrever.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação o(a) perturbava?	1	2	3	4	5
10	A minha mãe/pai preocupavam-se muito com eu não engordar.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação o(a) perturbava?	1	2	3	4	5
11	Na escola sentia que não era muito popular devido à minha aparência física.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação o(a) perturbava?	1	2	3	4	5
12	A minha mãe/pai comentavam em voz alta com outros familiares a minha aparência física.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação o(a) perturbava?	1	2	3	4	5
13	A minha mãe/pai fazia piadas sobre a minha forma corporal ou o meu peso.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação o(a) perturbava?	1	2	3	4	5
14	Os meus colegas gozavam comigo quando eu fazia exercício físico.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação o(a) perturbava?	1	2	3	4	5
15	A minha mãe/pai dizia ou fazia coisas que me faziam sentir mal em relação à minha aparência física.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação o(a) perturbava?	1	2	3	4	5
16	Na escola era posto(a) de parte/excluído(a) por causa da forma do meu corpo.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação o(a) perturbava?	1	2	3	4	5
17	Em minha casa faziam-se comentários negativos (fazia-se troça) acerca dos "gordos".	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação o(a) perturbava?	1	2	3	4	5
18	Na escola empurravam-me ou batiam-me por causa da minha aparência física.	1	2	3	4	5
	Quanto é que esta situação o(a) perturbava?	1	2	3	4	5

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, leia atentamente cada afirmação e faça um círculo em torno do número que melhor indique a frequência com que sente o que está descrito em cada item. Use a escala que se apresenta de seguida. Tente responder com sinceridade e não omita nenhum item.

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

EADS-21

(Lovibond & Lovibond, 1995)

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

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

A classificação é a seguinte:

0 - Não se aplicou nada a mim

1 - Aplicou-se a mim algumas vezes

2 - Aplicou-se a mim muitas vezes

3 - 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(a).	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

ANEXO B

(Autorização Comissão de Ética ISMT)

INSTITUTO SUPERIOR
MIGUEL TORGA

Parecer da Comissão de Ética

Parecer: CE/P05/16

Projeto de Investigação: *Validação de uma escala de ansiedade e de evitamento de situações devido ao peso e aparência física.*

Investigadoras: Cátia Filipa Diogo Pereira – ISMT

Supervisor/orientador: Prof.ª Doutora Marina Isabel Vieira Antunes da Cunha – ISMT

Nível do Projeto: Mestrado

Data entrada: **13/04/2016**

Data de apreciação: **14/04/2016**

O estudo apresentado tem como objetivo validar uma escala de ansiedade e de evitamento de situações devido ao peso e à aparência física. Procura analisar a associação entre a ansiedade e evitamento causados por essas situações e os estados emocionais negativos gerais, sentimentos de vergonha associados à imagem corporal e experiencias negativas de *bullying* sobre a imagem corporal.

De acordo com a literatura a representação mental que o indivíduo tem do seu próprio corpo, gerada por uma avaliação negativa do seu peso e forma física, pode traduzir-se frequentemente em insatisfação corporal. Neste caso trata-se de um problema de saúde pública pela interferência e sofrimento que implica e pelas consequências, ao nível de saúde física e psicológica, a que está associado. Estes comportamentos relacionam-se com consequências a níveis de saúde e com dificuldades emocionais, associando-se também a dificuldades interpessoais, onde se salienta o isolamento social. Neste sentido, torna-se importante reconhecer o impacto que estes problemas podem ter na vida do indivíduo, pelo que a avaliação do tipo de situações geradoras do desconforto e de evitamento devido ao peso e à aparência física pode dar um contributo relevante.

Largo da Cruz de Celas, nº 1
3000-132 Coimbra
telf. 239 488030
fax 239 488031
ismt@ismt.pt
www.ismt.pt

É um estudo que procura analisar as características psicométricas, estabilidade temporal, a análise dimensional e a validade convergente. As análises estatísticas serão efetuadas através do *Software IBM SPSS Statistic* 21.

O estudo implica o envolvimento da população geral do ISMT entre os 20 e 50 anos de idade.

O envolvimento no estudo não tem encargos para os participantes, a sua colaboração é totalmente voluntária e estão informados das regras, deveres e direitos na participação no estudo (consentimento informado).

O projeto em causa visa a elaboração de uma dissertação de mestrado em Psicologia no Instituto Superior Miguel Torga.

Os autores das escalas têm conhecimento da sua utilização e formalizaram o seu consentimento para a aplicação.

O anonimato está garantido uma vez que não serão recolhidas informações que permitam a identificação pessoal de cada participante e, por sua vez, a publicação dos resultados respeitará igualmente a sua não identificação.

O estudo revela-se pertinente e com impacto positivo no desenvolvimento na área científica em consideração.

Assim, o parecer desta Comissão de Ética será favorável à realização do estudo no ISMT/CEPS/GAPSI após esclarecimento por escrito a esta comissão das questões identificadas.

Coimbra, 14 de abril de 2016

PL' A Comissão de Ética

(Regina Tralhão, PhD)