Lumina Measures

BI-AAQ

Questionário de Aceitação e Ação da Imagem Corporal

Versão em português · 11 itens

Nome _____

Data _____

Abaixo, você irá encontrar uma lista de afirmações. Por favor, indique a frequência em que cada situação acontece, escrevendo o número que mais representa a sua resposta. Use a seguinte escala de classificação para fazer suas escolhas. Por exemplo, se você acreditasse que uma afirmação é “Sempre Verdadeira”, você escreveria “7” ao lado dessa afirmação.

1 Nunca verdadeira
2 Quase nunca verdadeira
3 Pouco verdadeira
4 Às vezes verdadeira
5 Frequentemente verdadeira
6 Quase sempre verdadeira
7 Sempre verdadeira

		Resposta
1	Preocupar-me com o meu peso faz com que fique difícil viver uma vida que eu valorize.	☐
2	Eu me importo demais com o peso e forma do meu corpo.	☐
3	Eu fico abatido por me sentir mal com o peso ou forma do meu corpo.	☐
4	Preciso mudar os meus pensamentos e sentimentos sobre o peso e forma do meu corpo, para que eu possa tomar decisões importantes na minha vida.	☐
5	Em grande parte do meu tempo me preocupo com meu corpo.	☐
6	Eu tenho que me sentir melhor com o meu corpo para conseguir fazer planos importantes na minha vida.	☐
7	Terei maior domínio sobre a minha vida se eu puder controlar meus pensamentos negativos sobre o meu corpo.	☐
8	Para controlar a minha vida eu preciso controlar o meu peso.	☐
9	Sentir-me acima do peso causa problemas na minha vida.	☐
10	É difícil fazer outras coisas quando eu começo a pensar no tamanho e forma do meu corpo.	☐
11	Se o meu peso e/ou forma do meu corpo não me incomodassem, meus relacionamentos seriam melhores.	☐

Referências

LUCENA-SANTOS, Paola; CARVALHO, Sérgio A.; OLIVEIRA, Margareth da Silva; PINTO-GOUVEIA, José. Body-Image Acceptance and Action Questionnaire: its deleterious influence on binge eating and psychometric validation. International Journal of Clinical and Health Psychology, v. 17, n. 2, p. 151-160, 2017. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.03.001

SANDOZ, Emily K.; WILSON, Kelly G.; MERWIN, Rhonda M.; KELLUM, Karen K. Assessment of body image flexibility: The Body Image-Acceptance and Action Questionnaire. Journal of Contextual Behavioral Science, v. 2, n. 1-2, p. 39-48, 2013. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.03.002

OLIVEIRA, Igor José Coelho Pacheco e. Terapia de Aceitação e Compromisso para transtornos de alimentação: Caso da Bulimia Nervosa. São Paulo: Instituto PAR,2024. Anexos3–4, p.122–123 (PDF132–133). Reprodução acadêmica identificada; seleção final de itens segue o artigo brasileiro primário.