

Questionário de Aceitação e Ação da imagem corporal

BI-AAQ

(Sandoz et al., 2013)

(Tradução e adaptação brasileira: Lucena-Santos, Oliveira & Pinto Gouveia, 2014)

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.

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

___ 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. Quando me sinto gordo, tento pensar em outra coisa.

___ 7. Eu tenho que me sentir melhor com o meu corpo para conseguir fazer planos importantes na minha vida.

___ 8. Terei maior domínio sobre a minha vida se eu puder controlar meus pensamentos negativos sobre o meu corpo.

___ 9. Para controlar a minha vida eu preciso controlar o meu peso.

___ 10. Sentir-me acima do peso causa problemas na minha vida.

___ 11. É difícil fazer outras coisas quando eu começo a pensar no tamanho e forma do meu corpo.

___ 12. Se o meu peso e/ou forma do meu corpo não me incomodassem, meus relacionamentos seriam melhores.