



U

C

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Perfil de Auto-Percepção Física (Versão clínica reduzida)

Tradução e adaptação J.P. Ferreira (2006), Universidade de Coimbra

Estas são afirmações que permitem às pessoas descrever-se a si mesmas. Para cada linha:

1. Decida **qual** das duas afirmações o descreve melhor (a afirmação da esquerda **ou** a da direita)

2. Assinale com uma **CRUZ** o lado que merece a sua maior concordância (quase verdade para mim **ou** realmente verdade para mim).

Por favor, não assinale com uma **CRUZ** em ambos os lados

Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim	<u>EXEMPLO</u>		Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas são muito competitivas	MAS	Outras não são assim tão competitivas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas conseguem ser fisicamente activas no seu dia-a-dia	MAS	Outras acham difícil a actividade física diária	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas acham que, quando comparadas com a maioria, a sua saúde física não é a melhor	MAS	Outras acham que, quando comparadas com a maioria, têm uma saúde física muito boa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que não são muito boas a praticar desporto	MAS	Outras sentem que são mesmo boas em qualquer desporto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que, comparadas com a maioria da sua idade, têm um corpo atraente	MAS	Outras sentem que, comparadas com a maioria da sua idade, não têm um corpo propriamente atraente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que são fisicamente fortes para a sua idade	MAS	Outras sentem que lhes falta força física quando comparadas com pessoas da sua idade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem-se extremamente satisfeitas pelo que são fisicamente	MAS	Outras sentem-se um pouco insatisfeitas pelo que são fisicamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem-se confiantes quanto à sua capacidade de desempenhar as suas actividades e tarefas do dia-a-dia	MAS	Outras sentem-se menos capazes de desempenhar as suas actividades e tarefas do dia-a-dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim		MAS		Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que têm de visitar frequentemente o seu médico por causa da sua saúde física	MAS	Outras são fisicamente saudáveis e raramente visitam o seu médico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que são capazes de ter um bom desempenho em actividades desportivas	MAS	Outras sentem que não têm um bom desempenho no desporto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que o seu físico ou figura são por vezes admirados	MAS	Outras raramente sentem que são admiradas pela aparência do seu físico ou figura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem falta de confiança na sua força física	MAS	Outras sentem-se muito confiantes relativamente à sua força física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem-se extremamente orgulhosas face à forma como são e àquilo que são capazes de fazer em termos físicos	MAS	Outras raramente sentem orgulho na forma como são fisicamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem-se confiantes quanto à capacidade de se manterem regularmente activos e em forma	MAS	Outras não se sentem confiantes quanto à capacidade de se manterem regularmente activos e em forma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas não se sentem muito confiantes quanto à capacidade de se manterem fisicamente saudáveis	MAS	Outras sentem-se bastante confiantes quanto à capacidade de se manterem fisicamente saudáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas são mais lentas do que a maioria, no que diz respeito à aprendizagem de gestos técnicos desportivos	MAS	Outras parecem ser mais rápidas na aprendizagem de gestos técnicos desportivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que o seu corpo tem uma boa aparência para a idade que têm	MAS	Outras sentem que o seu corpo não apresenta uma aparência tão boa quanto desejariam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que não são tão boas a lidar com situações que requerem força física	MAS	Outras sentem que frequentemente se saem bem quando envolvidas em situações que requerem força física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim				Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas têm sempre sentimentos positivos acerca da sua parte física	MAS	Outras por vezes não têm sentimentos positivos acerca da sua parte física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Quando se trata da sua parte física, algumas pessoas não se sentem muito confiantes	MAS	Outras parecem ter uma sensação real de confiança na sua parte física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem-se confiantes acerca da capacidade de tomar conta de si mesmas, fisicamente	MAS	Outras sentem-se menos confiantes acerca da capacidade de tomar conta de si mesmas, fisicamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Obrigada pela sua colaboração!

Scoring

Funcionalidade	1R	7R	13R
Saúde Física	2	8	14
Competência Desportiva	3	9R	15
Atração Corporal	4R	10R	16R
Força Física	5R	11	17
Autovalorização Física	6R	12R	18R

R = Scores revertidos 4, 3, 2, 1

Itens 19 e 20 são itens alternativos para fins de desenvolvimento do instrumento