

APÊNDICES

Apêndice 1 – Pedido de autorização das escalas que englobaram o estudo

Pedido de autorização do PSPP – Escala de Auto-perceção física

Boa noite,

O meu nome é Emanuel Inácio e sou aluno do Mestrado em Psicologia Clínica e Terapia Psicodinâmica do Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra.

No âmbito da dissertação de mestrado pretendo desenvolver uma investigação sobre a autoestima e auto-perceção física na adolescência e venho por este meio averiguar se o Senhor Professor me autorizaria a aplicar a sua Escala de auto-perceção física. A investigação é orientada pela Professora Esmeralda Macedo (Esmeralda971@msn.com).

Obrigado,

Os melhores cumprimentos,

Emanuel Inácio

Caro colega

Autorizo o uso da escala de Auto-Apreciação Pessoal que estudei para aplicação na população portuguesa

Cordialmente

José Luís Pais Ribeiro

jlpr@fpce.up.pt

mobile phone: (351) 965045590

web page: <http://sites.google.com/site/jpaisribeiro/>

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2882-8056>

ResearchGate- https://www.researchgate.net/profile/Jose_Pais-Ribeiro/publications

Pedido de autorização da Escala de Autoestima de Rosenberg

Boa noite,

O meu nome é Emanuel Inácio e sou aluno do Mestrado em Psicologia Clínica e Terapia Psicodinâmica do Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra.

No âmbito da dissertação de mestrado pretendo desenvolver uma investigação sobre a auto-estima e auto-perceção física na adolescência e venho por este meio averiguar se o Senhor Professor me autorizaria a aplicar a adaptação da escala de auto-estima (Rosenberg, 1965).

A investigação é orientada pela Professora Esmeralda Macedo (Esmeralda971@msn.com)

Obrigado,

Os melhores cumprimentos,

Emanuel Inácio

Caro Emanuel,

*Obrigado pelo e-mail. Claro que pode utilizar a referida escala.
Cumprimentos e votos de sucesso para o seu trabalho.*

*Pedro Ferreira
pl.ferreira.2010@gmail.com*

Apêndice 2 – Pedido de autorização para a aplicação de questionários

Pedido de autorização à Direção da associação



Investigação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Psicoterapias Psicodinâmicas)

Consentimento Informado

O seguinte texto pretende informar sobre a realização de um estudo, pedindo-lhe a sua autorização para os atletas do Clube Domus Nostra participarem.

Este trabalho de investigação decorre no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga (Coimbra).

A participação dos atletas é muito importante para a realização deste estudo.

Para participar no estudo, necessito que os atletas preencham um breve questionário e respetivo questionário sociodemográfico.

Todos os dados recolhidos têm a garantia de confidencialidade, e obedecem aos preceitos orientadores para a elaboração de trabalhos científicos, sendo utilizadas apenas para fins estatísticos.

O investigador está disponível para qualquer esclarecimento acerca do estudo, se assim for o desejo do participante.

Se, em algum momento, algum atleta optar por não continuar, é livre de desistir e entregar o protocolo. Uma vez terminado o protocolo, por favor, devolva-o.

Obrigado pela sua disponibilidade e colaboração.

Declaro que fiquei esclarecido(a) acerca dos objetivos e procedimentos desta investigação, dando autorização para a participação dos atletas do Clube Domus Nostra, além de autorizar o uso dos dados para os fins estatísticos relacionadas com esta pesquisa se os atletas assim o entenderem.

Assinatura/Aluno

Emanuel Vieira Inácio

Assinatura/Presidente da direcção do Clube Domus Nostra

Coimbra, 20 de Dezembro de 2017

Contactos: Emanuel Inácio; manecasinacio@gmail.com; 911991204

Pedido de autorização aos encarregados de educação (modelo tipo)



Código: _____

Investigação no âmbito da Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Psicoterapias Psicodinâmicas)

Consentimento Informado

Venho por este meio pedir a colaboração de V.^a Ex.^a. para que autorize o seu Educando a preencher um breve questionário, anónimo e confidencial para investigação de Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga (Coimbra).

A participação do seu filho é muito importante para a realização deste estudo.

Todos os dados recolhidos têm a garantia de confidencialidade, e obedecem aos preceitos orientadores para a elaboração de trabalhos científicos, sendo utilizadas apenas para fins estatísticos.

O investigador está disponível para qualquer esclarecimento acerca do estudo, se assim for o desejo do participante.

Se, em algum momento, o seu filho optar por não continuar, é livre de desistir e entregar o protocolo. Uma vez terminado o protocolo, por favor, devolva-o.

Obrigado pela sua disponibilidade e colaboração.

Declaro que fiquei esclarecido(a) acerca dos objetivos e procedimentos desta investigação, dando autorização para a participação do meu filho, além de autorizar o uso dos dados para os fins estatísticos relacionadas com esta pesquisa.

Agradeço a atenção dispensada

Com os melhores cumprimentos,

Assinatura/Aluno:

Emanuel Vieira Inácio

Assinatura/Encarregado de educação:

Coimbra, ____ de _____ de 2017

Contactos: Emanuel Inácio; manecasinacio@gmail.com; 911991204

Apêndice 3 – Questionários sociodemográfico



Código: _____

Investigação no âmbito da Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Psicoterapias Psicodinâmicas)

Questionário Sociodemográfico

1. Idade _____

2. Escolaridade

2.1 Que ano escolar frequenta? _____

2.2 Já reprovou? Sim Não

2.3 Se sim, quantas vezes e em que ano(s) escolar(es)? _____

2.4 Quando terminar o 12º ano de escolaridade pretende continuar a estudar e frequentar a universidade? Sim Não

3. Altura _____ cm Peso _____ kg

4. Com quem vives?

5. Onde mora / Tipologia residência

Cidade	Distrito	Rural	Urbano

6. Estado Civil dos teus pais

Casados/Vivem juntos

Separados/Divorciados

Viúvo(a)

Nunca viveram juntos

7. Tens irmãos? Não Sim Quantos? _____

M F Idade _____

M F Idade _____

M F Idade _____

8. Escolaridade do teu pai e da tua mãe

Pai

- Sem escolaridade
- Sabe ler e escrever, mas não tem escolaridade
- 1º Ciclo do ensino básico (4ª Classe)
- 2º Ciclo do ensino básico (5º/6º ano)
- 3º Ciclo do ensino básico (7º ao 9º ano)
- Ensino secundário (10º ao 12º ano)
- Ensino Superior (Bacharelato, Licenciatura, Mestrado ou Doutoramento)

Profissão do teu pai? _____

Mãe

- Sem escolaridade
- Sabe ler e escrever, mas não tem escolaridade
- 1º Ciclo do ensino básico (4ª Classe)
- 2º Ciclo do ensino básico (5º/6º ano)
- 3º Ciclo do ensino básico (7º ao 9º ano)
- Ensino secundário (10º ao 12º ano)
- Ensino Superior (Bacharelato, Licenciatura, Mestrado ou Doutoramento)

Profissão da tua mãe? _____

9. De quem foi a iniciativa de praticar desporto?

- Próprio
- Pai
- Mãe
- Professor(a)

Outro _____

10. Pertence a que escalão?

Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores

11. Qual o teu nível de satisfação em relação à equipa técnica?

- Insatisfeito
- Pouco Satisfeito
- Satisfeito
- Muito Satisfeito

12. Qual o teu nível de satisfação em relação aos teus colegas de equipa?

- Insatisfeito
- Pouco Satisfeito
- Satisfeito
- Muito Satisfeito

13. Encontras-te satisfeito com o desporto que praticas?

- Sim
- Não

14. Se respondeu NÃO na questão anterior e se pudesse trocava de desporto?

- Sim, Qual? _____
- Não

Apêndice 4 – Perfil de Auto-percepção Física: PSPP



Código: _____

PERFIL DE AUTO-PERCEPÇÃO FÍSICA: PSPP

Tradução e adaptação efectuada por António Manuel Fonseca (Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto), Kenneth R. Fox e Maria João Almeida (*School of Education* da Universidade de Exeter), em 1995, do *Physical Self-Perception Profile* (PSPP), elaborado por Kenneth R. Fox (1990). Validação efectuada por Fonseca e Fox (2002) e Ferreira e Fox (2002, 2003 e 2004)

COMO SOU EU?

As afirmações que se seguem permitem que as pessoas se descrevam a elas próprias. Não há respostas certas ou erradas, uma vez que as pessoas são diferentes umas das outras. Para preencher este questionário, primeiro, decida qual das duas afirmações o descreve melhor. Depois, “vá” para o lado correspondente a essa afirmação e indique se ela é “Quase verdade” ou “Realmente verdade” PARA O SEU CASO PESSOAL.

Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim	EXEMPLO	Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas das pessoas são muito competitivas MAS Outras não são tão competitivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LEMBRE-SE DE ESCOLHER APENAS UMA DAS QUATRO OPÇÕES PARA CADA AFIRMAÇÃO.

Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim		Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim		
<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 têm um corpo atraente	Mas	Outras sentem que comparadas com a maioria o seu corpo não é propriamente atraente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que são fisicamente mais fortes do que a maior parte das pessoas do seu sexo	Mas	Outras sentem que lhes falta força física quando comparadas com a maior parte das pessoas do seu sexo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que têm dificuldades em manter um corpo atraente	Mas	Outras sentem que são facilmente capazes de manter os seus corpos com um aspecto atraente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que os seus músculos são mais fortes do que os da maioria das outras pessoas do seu sexo	Mas	Outras sentem que em geral os seus músculos não são exactamente tão fortes como a maioria das outras pessoas do seu sexo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas não têm muita confiança quando se trata de participar em actividades desportivas	Mas	Outras estão entre as mais confiantes quando se trata de participar em actividades desportivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem-se embaraçadas pelos seus corpos quando se trata de vestir pouca roupa	Mas	Outras não se sentem embaraçadas pelos seus corpos quando se trata de vestir pouca roupa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Código: _____

Realmente Quase
verdade verdade
para mim para mim

Quase Realmente
verdade verdade
para mim para mim

	Quando se trata de situações que requerem força, algumas pessoas são das primeiras a avançar	Mas Quando se trata de situações que requerem força, algumas pessoas são das últimas a avançar		
	Algumas pessoas tendem a sentir-se algo desconfortáveis em ambientes de actividade física	Mas Outras sentem-se sempre confiantes e à vontade em ambientes de actividade física		
	Algumas pessoas sentem que são muitas vezes admiradas porque o seu físico ou figura são considerados atraentes	Mas Outras raramente sentem que são admiradas pela aparência do seu corpo		
	Algumas pessoas são, por vezes, um pouco mais lentas do que a maioria quando se trata de aprender novas habilidades em situações desportivas	Mas Outras parecem estar sempre entre as mais rápidas quando se trata de aprender novas habilidades desportivas		
	Algumas pessoas sentem que são muito fortes e que têm músculos bem desenvolvidos, comparadas com a maioria	Mas Outras sentem que não são tão fortes e que os seus músculos não estão muito bem desenvolvidos		
	Tendo oportunidade, algumas pessoas são sempre das primeiras a aderirem a actividades desportivas	Mas Outras pessoas por vezes retraem-se e não estão entre as primeiras a aderirem a actividades desportivas		
	Algumas pessoas são extremamente confiantes acerca da aparência do seu corpo	Mas Outras são um pouco envergonhadas acerca da aparência do seu corpo		

Apêndice 5 – Escala de autoestima (Rosenberg, 1965)



Código: _____

ESCALA DE AUTO – ESTIMA (Rosenberg, 1965)

Adaptação efectuada por José Pedro Leitão Ferreira (2001), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, a partir da Rosenberg Self-Esteem Scale elaborada por Morris Rosenberg (1965).

Para cada item faça uma cruz sobre o rectângulo que corresponde à concepção de valor que tem por si próprio(a):

	Concordo completamente	Concordo	Discordo	Discordo completamente
1. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sinto que tenho um bom número de qualidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Em termos gerais estou inclinado(a) a sentir que sou um(a) falhado(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Estou apto(a) para fazer coisas tão bem como a maioria das pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sinto que não tenho muito de que me orgulhar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. No geral, estou satisfeito(a) comigo mesmo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Gostava de ter mais respeito por mim mesmo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sinto-me por vezes inútil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Por vezes penso que não sou nada bom (a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>