Lumina Measures

BSQ-34

Body Shape Questionnaire, 34 items

Versão unificada Brasil/Portugal · 34 itens

Nome _____

Data _____

Em relação à sua aparência nas últimas quatro (4) semanas, responda às questões abaixo:

1 Nunca
2 Raramente
3 Às vezes
4 Frequentemente
5 Muito frequentemente
6 Sempre

		1	2	3	4	5	6
1	Ter-se sentido entediado(a) fez com que você se passasse a preocupar com a sua forma física?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Tem estado tão preocupado(a) com a forma do seu corpo que começou a pensar que deveria fazer dieta?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Já lhe ocorreu que as suas coxas, quadril/ancas ou nádegas são grandes demais em relação ao resto do seu corpo?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Tem sentido medo de ficar gordo(a) ou mais gordo(a)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Preocupou-se com o seu corpo não ser firme o suficiente?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Sentir-se cheio(a) (por exemplo, depois de ingerir uma refeição grande) fez com que se sentisse gordo(a)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Sentiu-se tão mal com a forma do seu corpo a ponto de chorar?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Evitou correr por achar que seu corpo poderia balançar?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	Estar com pessoas magras, do mesmo sexo que o seu, faz com que se sinta desconfortável com a forma do seu corpo?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Preocupou-se com suas coxas ocuparem muito espaço quando se senta?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	Comer, mesmo que uma pequena quantidade de comida, fez com que se sentisse gordo(a)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	Tem reparado na forma do corpo de outras pessoas do mesmo sexo que o seu e, ao comparar-se, sentiu-se em desvantagem?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	Pensar na forma do seu corpo interferiu na sua capacidade de se concentrar noutras atividades (como por exemplo, ver televisão, ler ou acompanhar uma conversa)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	Estar nu(nua), por exemplo, durante o banho, fez com que se sentisse gordo(a)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	Já evitou usar roupas que o(a) façam reparar mais na forma do seu corpo?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	Já imaginou remover (cortar) partes carnudas do seu corpo?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17	Comer doces, bolos e outros alimentos ricos em calorias fez com que se sentisse gordo(a)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18	Deixou de ir a eventos sociais (como por exemplo, festas) por sentir-se mal com a forma do seu corpo?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19	Sentiu-se excessivamente grande e arredondado(a)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20	Sentiu vergonha do seu corpo?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

1 Nunca
2 Raramente
3 Às vezes
4 Frequentemente
5 Muito frequentemente
6 Sempre

		1	2	3	4	5	6
21	A preocupação com a forma do seu corpo levou-o(a) a fazer dieta?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22	Sentiu-se mais contente em relação à forma do seu corpo quando seu estômago estava vazio (por exemplo, pela manhã)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23	Acredita que a forma do seu corpo se deve à sua falta de autocontrole(o)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24	Preocupou-se que outras pessoas vissem dobras na região da sua cintura ou estômago?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25	Pensou que não é justo que outras pessoas do mesmo sexo que o seu sejam mais magras que você?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26	Já vomitou para se sentir mais magro(a)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27	Quando acompanhado(a), preocupou-se em ocupar um espaço excessivo (por exemplo, sentado(a) num sofá ou no banco de um transporte público)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
28	Preocupou-se com o seu corpo estar com “pneus”?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
29	Ver o seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) fez com que se sentisse mal em relação ao seu corpo?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30	Beliscou áreas do seu corpo para ver a quantidade de gordura que existe?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
31	Evitou situações nas quais as pessoas pudessem ver o seu corpo (por exemplo, vestiários)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
32	Já tomou laxantes para se sentir mais magro(a)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
33	Sentiu-se particularmente desconfortável com a forma do seu corpo, quando na companhia de outras pessoas?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
34	A preocupação com a forma do seu corpo fez com que sentisse que deveria fazer exercício físico?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Referências

Body Shape Questionnaire, 34 items. Versão unificada Brasil/Portugal · 34 itens. Formulário da versão apresentada.

CONTI, Maria Aparecida; CORDÁS, Táki Athanássios; LATORRE, Maria do Rosário Dias de Oliveira. A study of the validity and reliability of the Brazilian version of the Body Shape Questionnaire (BSQ) among adolescents. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, Recife, v. 9, n. 3, p. 331-338, 2009. https://doaj.org/article/fe5a520b41184caaae2efe3a629d9075

COOPER, Peter J.; TAYLOR, Melanie J.; COOPER, Zafra; FAIRBURN, Christopher G. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. International Journal of Eating Disorders, v. 6, n. 4, p. 485-494, 1987. https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2-O

DI PIETRO, Monica; SILVEIRA, Dartiu Xavier da. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 31, n. 1, p. 21-24, 2009. https://doi.org/10.1590/S1516-44462008005000017

SILVA, Wanderson Roberto; COSTA, David; PIMENTA, Filipa; MAROCO, João; CAMPOS, Juliana Alvares Duarte Bonini. Psychometric evaluation of a unified Portuguese-language version of the Body Shape Questionnaire in female university students. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 32, n. 7, e00133715, 2016. https://doi.org/10.1590/0102-311X00133715

BSQ-34_AU1.0_GENERIC-por_nonMapi. Unified Portuguese-language version (Brazil-Portugal) of the Body Shape Questionnaire, com referência a Silva et al.(2016). Reprodução eletrônica de três páginas publicada no Scribd por terceiro; consultada em23out2026.