BESAA

Escala de estima corporal para adolescentes e adultos (BESAA)

A BESAA é um questionário de autorresposta concebido para medir a estima corporal em adolescentes e adultos. Examina diferentes aspetos da perceção do corpo através de várias subescalas, o que permite avaliar as atitudes positivas ou negativas em relação ao próprio corpo. Este instrumento é frequentemente utilizado em contexto clínico e de investigação para detetar a insatisfação corporal ou acompanhar a evolução após intervenções.

Número de perguntas	23 perguntas
Duração estimada	10 minutos
Idioma	Português
Nome original	Body Esteem Scale for Adolescents and Adults
Público-alvo	Adolescentes, adultos
Autores	Michele L. Mendelson, J. Kathryn White (1996)
Categoria	Imagem corporal

Pré-visualização das 23 perguntas

Gosto do meu aspeto nas fotografias.

0 - Nunca | 1 | 2 | 3 | 4 - Sempre

As outras pessoas acham-me bonito/a.

0 - Nunca | 1 | 2 | 3 | 4 - Sempre

Tenho orgulho no meu corpo.

0 - Nunca | 1 | 2 | 3 | 4 - Sempre

Ando preocupado/a em tentar mudar o meu peso.

0 - Nunca | 1 | 2 | 3 | 4 - Sempre

Acho que a minha aparência me ajudaria a conseguir um emprego.

0 - Nunca | 1 | 2 | 3 | 4 - Sempre

Cotação e interpretação

As respostas são dadas numa escala de Likert de 5 pontos (de «nunca» a «sempre»). As pontuações são calculadas separadamente para cada subescala (aparência, peso, atribuição) e depois somadas para obter uma pontuação global de estima corporal. Pontuações mais elevadas indicam uma melhor estima corporal.