

Seção D: Perfil de autopercepção física

COMO EU SOU? As afirmações que se seguem permitem que os jovens **se descrevam a si próprios**. Não há respostas certas ou erradas, uma vez que os jovens são diferentes uns dos outros. 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" **e marque um x**. Lembre-se que as afirmações é para **O SEU CASO PESSOAL**.

Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim	EXEMPLO		Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim
☐	☐	Alguns jovens preferem brincar ou jogar na rua, nos seus tempos livres	MAS	Outros preferem ficar em casa a ver TV	☐

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

Realmente verdade pra mim	Quase verdade pra mim			Realmente verdade pra mim	Quase verdade pra mim
☐	☐	Alguns jovens sentem que são muito bons em qualquer esporte	Mas	Outros sentem que não são muito bons em qualquer esporte	☐
☐	☐	Alguns jovens sentem dificuldade quando se trata de fazer exercício físico vigoroso	Mas	Outros sentem confiança quando se trata de fazer exercício físico vigoroso	☐
☐	☐	Alguns jovens sentem que comparados a maioria têm uma aparência física atraente	Mas	Outros sentem que comparados a maioria não têm uma aparência física atraente	☐
☐	☐	Alguns jovens sentem que lhes falta força física quando comparados com outros da sua idade	Mas	Outros sentem que são fisicamente mais fortes do que outros da sua idade	☐
☐	☐	Alguns jovens sentem orgulho do que são e daquilo que conseguem fazer fisicamente	Mas	Outros, às vezes não se sentem propriamente orgulhosos pelo que são fisicamente	☐
☐	☐	Alguns jovens sentem-se frequentemente insatisfeitos consigo mesmo	Mas	Outros, sentem que estão bastante satisfeitos consigo mesmo	☐

Realmente verdade pra mim	Quase verdade pra mim			Realmente verdade pra mim	Quase verdade pra mim
		Alguns jovens gostariam de ser bem melhores a praticar esporte	Mas	Outros, sentem que são suficientemente bons a praticar esporte	
		Alguns jovens têm resistência e aptidão física para realizar exercício vigoroso	Mas	Outros, cansam-se muito rapidamente e têm de reduzir a intensidade ou até desistir	
		Alguns jovens têm dificuldade em manter o corpo em boa forma física	Mas	Outros, sentem que é fácil manter seu corpo em boa forma física	
		Alguns jovens sentem que seus músculos são mais fortes do que os da maioria dos jovens da sua idade	Mas	Outros, sentem que seus músculos são mais fracos do que os da maioria dos jovens da sua idade	
		Alguns jovens não se sentem muito confiantes acerca de sua parte física	Mas	Outros, se sentem bem e com muita confiança na sua parte física	
		Alguns jovens não se sentem satisfeitos como pessoa	Mas	Outros estão frequentemente satisfeitos consigo mesmo como pessoas	
		Alguns jovens sentem que conseguem ter um bom desempenho em praticamente todos os esportes que tenham experimentado	Mas	Outros, sentem receio de não terem um desempenho tão bom em esportes que ainda não tenham experimentado	
		Alguns jovens não tem habitualmente um elevado nível de resistência e aptidão física	Mas	Outros mantêm sempre um elevado nível de resistência e aptidão física	
		Alguns jovens são extremamente confiantes acerca do seu corpo	Mas	Outros gostariam de ver alterada para melhor a aparência do seu corpo	
		Alguns jovens tendem a ter falta de confiança na realização de atividades que envolvem força física	Mas	Outros são extremamente confiantes na realização de actividades que envolvam força física	
		Alguns jovens sentem-se muito satisfeitos consigo mesmo do ponto de vista físico	Mas	Outros sentem-se frequentemente insatisfeitos consigo mesmos do ponto de vista físico	
		Alguns jovens não gostam da forma como estão a conduzir as suas vidas	Mas	Outros gostam do modo como estão a conduzir as suas vidas	

Realmente verdade pra mim	Quase verdade pra mim			Realmente verdade pra mim	Quase verdade pra mim
		Quando se trata de jogos e actividades esportivas alguns jovens adotam uma atitude de observadores em vez de participarem ativamente	Mas	Outros participam ativamente jogando, ao invés de se limitarem a observar	
		Tendo oportunidade alguns jovens são sempre dos primeiros a aderirem à prática do exercício físico.	Mas	Outros tentam sempre que podem evitar a adesão à prática de exercício físico	
		Alguns jovens sentem que são frequentemente admirados pela boa aparência dos seus corpos	Mas	Outros sentem que são raramente admirados pela aparência dos seus corpos	
		Quando se trata de situações que requerem força, alguns jovens são dos primeiros a avançar	Mas	Outros, em situações que requerem força, são sempre dos últimos a avançar	
		Alguns jovens estão insatisfeitos com o modo como são e com aquilo que são capazes de fazer do ponto de vista físico	Mas	Outros estão satisfeitos com o modo como são e com aquilo que são capazes de fazer do ponto de vista físico	
		Alguns jovens gostam do tipo de pessoa que são	Mas	Outros desejavam ser outro tipo de pessoas	
		Alguns jovens sentem que são melhores do que outros da sua idade relativamente à prática esportiva	Mas	Outros sentem que não conseguem jogar tão bem quando comparado com jovens da mesma idade	
		Alguns jovens são extremamente confiantes acerca da aparência do seu corpo	Mas	Outros sentem-se pouco à vontade acerca da aparência do seu corpo	
		Alguns jovens tendem a ter falta de confiança no que se refere à sua força física	Mas	Outros são extremamente confiantes, estando entre os melhores do que se refere à força física	
		Alguns jovens têm um sentimento positivo acerca de si mesmos, do ponto de vista físico	Mas	Outro têm um sentimento quase negativo acerca de si mesmos, do ponto de vista físico	
		Alguns jovens sentem-se extremamente satisfeitos com o modo como são	Mas	Outros gostariam de ser diferentes	

Realmente verdade pra mim	Quase verdade pra mim			Realmente verdade pra mim	Quase verdade pra mim
		Alguns jovens que não são tão bons a realizar jogos novos em actividades no exterior	Mas	Outros sentem que são realmente bons a realizar este tipo de jogos	
		Quando se trata de actividades como correr, há jovens que têm uma grande resistência	Mas	Outros têm frequentemente de parar para descansar um pouco	
		Alguns jovens não gostam do aspecto físico dos seus corpos	Mas	Outros sentem-se extremamente satisfeitos com seu aspecto físico dos seus corpos	
		Alguns jovens sentem que são muito fortes e que têm músculos bem desenvolvidos, quando comparados com outros da mesma idade	Mas	Outros sentem que não são tão fortes e que seus músculos não estão tão bem desenvolvidos, quando comparados com outros da mesma idade	
		Alguns jovens gostariam de poder sentir-se melhor consigo mesmo do ponto de vista físico	Mas	Outros sentem-se sempre bem consigo mesmo do ponto de vista físico	
		Alguns jovens sentem não estão muitos satisfeitos com o modo como fazem a maioria das coisas	Mas	Outros pensam que o modo como fazem as coisas é correto	