

TESQ-E: Tempest Self-regulation Questionnaire for Eating

© Tempest, Utrecht University

www.tempestproject.eu

TESQ-E: Questionário Tempest de Auto-Regulação na Alimentação

Versão Portuguesa

Gaspar, T.; Matos, M. G.; Santos, T.; Tome, G.; Ferreira, M. & Equipa Europeia TEMPEST (2012)

Instruções:

Obrigada por ajudares o projecto Tempest preenchendo o nosso questionário. Por favor, lê cuidadosamente, as instruções antes de começares a responder às perguntas. Deves escolher a resposta que está mais próxima da tua situação, colocando uma cruz na opção que consideras correcta e que melhor te descreve.

Não penses muito sobre que opção deves escolher, pois a primeira ideia é geralmente a melhor.

Não te preocupes se, às vezes, te enganares: basta riscares a resposta errada e, em seguida, colocares um círculo na opção que consideras correcta.

Se tiveres alguma dúvida, levanta a mão e o investigador irá ajudar-te. Se existir uma questão que não consigas, mesmo, entender, por favor, coloca uma cruz à frente. Se fizeres isso, ainda assim gostaríamos que tentasses responder a essa pergunta.

As tuas respostas às questões permanecerão anónimas, o que significa que nós não escreveremos o teu nome em nenhum local. Ninguém saberá o que respondeste.

Se te começares a sentir desconfortável relativamente ao que te é perguntado ou se não quiseres continuar a responder podes parar. Para isso, basta informares o investigador e ele recolherá o teu questionário.

Evitar Tentações

Tento evitar restaurantes de <i>fast food</i> .	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre
Quando passo por uma pastelaria evito olhar para a montra.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre
Quando vou ao supermercado, evito a secção dos doces/guloseimas.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre
Se estou aborrecido/a, evito ir à cozinha.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre

Controlar Tentações

Se eu quiser comer uma guloseima, como só um pouco e coloco o resto “longe da vista”.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre
Quando estou a ver televisão, certifico-me de que as batatas fritas (de pacote) estão longe do meu alcance.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre
Quando estou ao computador, tenho alimentos saudáveis perto de mim.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre
Quando quero guloseimas, tiro algumas do pacote e guardo o resto.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre

Perseguir Objectivos

Se me apetecer comer guloseimas, tento concentrar-me na ideia de que são prejudiciais à saúde.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre
Se eu estiver a comer demasiado, penso na forma como esse comportamento pode prejudicar a prática de exercício físico.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre
Se eu quiser comer entre refeições, tento lembrar-me que quero manter-me atraente.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre
Se me apetecer comer algo que não é saudável, penso bem se realmente o quero fazer.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre

Estabelecer Objectivos e Regras

Eu planeio levar uma peça de fruta para a escola.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre
Eu tenho um acordo comigo próprio/a sobre a quantidade de doces que posso comer por dia.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre
Se me apetecer comer entre refeições, como uma peça de fruta primeiro.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre
Estabeleço objectivos para que tenha uma alimentação saudável.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre

Distrair

Se me sentir tentado/a a comprar guloseimas, tento distrair-me.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre
Se me apetecer comer algo, opto por telefonar a um amigo.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre
Se estou a ficar com fome antes do jantar, tento manter-me ocupado/a.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre

Quando sinto necessidade de comer uma guloseima, procuro fazer outras coisas.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre
---	-------	----------	--------------	----------------	--------

Suprimir

Se passar por uma pastelaria, ignoro o cheiro da comida saborosa.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre
Se eu quiser comer alimentos não saudáveis, digo para mim próprio/a: “Não!”	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre
Eu utilizo a força de vontade para me manter afastado/a de alimentos não saudáveis.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre
Se eu for a uma festa com muitos alimentos pouco saudáveis, ignoro-os.	Nunca	Às vezes	Regularmente	Frequentemente	Sempre