



Universidade de Coimbra

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

## Questionário de avaliação do bem-estar subjectivo

(Utilizado com a permissão de Giatras, N. (2003) Department of Exercise and Health Sciences, University of Bristol, United Kingdom)

Por favor, responda às questões seguintes relacionada com o seu dia-a-dia em Coimbra.

### Secção A: Sobre si

- A1. Idade** (em anos): [       ]                      **A2. Género** (c/ circulo): Masculino / Feminino
- A3. Marital Status** (c/ circulo): Solteiro    Casado    Divorciado    Viúvo    União de facto
- A4. Faculdade:** \_\_\_\_\_ **A5. Departamento:** \_\_\_\_\_ (se aplicável)
- A6. Licenciatura** (c/circulo): (full-time ou part-time) F/T OU P/T    Ano de Estudo → 1°    2°    3°    4° ou mais anos  
**Mestrado**                      F/T OU P/T    Ano de Estudo → 1°    2°  
**Doutoramento**              F/T OU P/T    Ano de Estudo → 1°    2°    3°    4°    5° ou mais anos
- A7. Nacionalidade:** \_\_\_\_\_
- A8. Como se desloca para a Faculdade?** (c/ circulo)    A pé    Bicicleta    Carro  
 Transporte público              Outro, qual? \_\_\_\_\_
- A9. Quantas vezes por semana vai à Universidade?** (c/ circulo)              0-1    1-2    2-3    3-4    4-5    5+
- A10. Em média, quantas horas por noite dorme?** [       ] horas

### Secção B: Satisfação com a vida

Direcções: Em baixo, estão cinco afirmações com as quais pode concordar ou discordar. Indique a sua concordância com cada item colocando um **X** no respectivo quadrado.

	<b>DT:</b> Discordo Totalmente	<b>D:</b> Discordo	<b>DL:</b> Discordo Ligeiramente	<b>N:</b> Nem Concordo nem Discordo	<b>CL:</b> Concordo Ligeiramente	<b>C:</b> Concordo	<b>CT:</b> Concordo Totalmente
	<b>DT</b>	<b>D</b>	<b>DL</b>	<b>N</b>	<b>CL</b>	<b>C</b>	<b>CT</b>
<b>B1.</b> Na maioria dos aspectos a minha vida está próxima do ideal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>B2.</b> As condições em que decorre a minha vida são excelentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>B3.</b> Estou satisfeito com a vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>B4.</b> Até agora, obtive as coisas importantes que queria na vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>B5.</b> Se pudesse viver de novo a minha vida, não mudaria quase nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vire a página, por favor

## Secção C: Actividade Física Habitual

Direcções: As afirmações seguintes dizem respeito à sua actividade física habitual. Por favor, assinale com um circulo a resposta que melhor caracteriza a sua actividade física habitual.

<b>Na universidade fico sentado</b>	Nunca	Raramente	Por vezes	Frequentemente	Sempre
<b>Na universidade fico em pé</b>	Nunca	Raramente	Por vezes	Frequentemente	Sempre
<b>Na universidade ando</b>	Nunca	Raramente	Por vezes	Frequentemente	Sempre
<b>Na universidade levanto pesos grandes</b>	Nunca	Raramente	Por vezes	Frequentemente	Sempre
<b>Depois de ir à universidade sinto-me cansado</b>	Muito frequentemente	Frequentemente	Por vezes	Raramente	Nunca
<b>Na universidade transpiro</b>	Muito frequentemente	Frequentemente	Por vezes	Raramente	Nunca
<b>Em comparação com outros da minha idade, penso que o meu trabalho é fisicamente</b>	Muito pesado	Pesado	Não tão pesado	Mais leve	Muito leve

**Pratica desporto ou exercício? (c/circulo)**

Não OU Sim →

**Que desporto ou exercício pratica com maior frequência? →** \_\_\_\_\_

<b>Quantas horas por semana?</b>	<1	1-2	2-3	3-4	>4
<b>Quantos meses por ano?</b>	<1	1-2	2-3	3-4	>4

**Se pratica um segundo desporto ou exercício? →**

**Que desporto ou exercício pratica? →** \_\_\_\_\_

<b>Quantas horas por semana?</b>	<1	1-2	2-3	3-4	>4
<b>Quantos meses por ano?</b>	<1	1-2	2-3	3-4	>4

**Em comparação com outros da minha idade, penso que a minha actividade física durante os tempos livres é**

Muito mais      Mais      O mesmo      Menos      Muito menos

**Durante os tempos livres eu transpiro**

Muito frequente      Frequente      Por vezes      Raramente      Nunca

**Durante os tempos livres eu pratico desporto**

Nunca      Raramente      Por vezes      Frequente      Muito frequente

**Durante os tempos livres eu vejo televisão**

Nunca      Raramente      Por vezes      Frequente      Muito frequente

**Durante os tempos livres eu ando a pé**

Nunca      Raramente      Por vezes      Frequente      Muito frequente

**Durante os tempos livres eu ando de bicicleta**

Nunca      Raramente      Por vezes      Frequente      Muito frequente

**Durante quantos minutos anda, diariamente, a pé ou de bicicleta no trajecto de ida e volta para a universidade ou para ir às compras?**

<5      5-15      15-30      30-45      >45

## Secção D: A sua vida presente

Direcções: Aqui está o desenho de uma escada. O topo da escada representa a melhor vida possível para si, no momento e o degrau mais baixo da escada representa a pior vida possível para si, no momento. Em que nível da escada se encontra, actualmente? (Assinale com um círculo)



10 = A melhor vida possível, no momento

•

•

•

•

5

•

•

•

•

0 = A pior vida possível, no momento

Direcções: As afirmações seguintes são relativas aos seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, por favor assinale a sua escolha colocando uma cruz no quadrado apropriado.

**N:** Nunca    **QN:** Quase nunca    **PV:** Por vezes    **AF:** Com alguma frequência    **MF:** Muito frequentemente

No último mês:	<b>N</b>	<b>QN</b>	<b>PV</b>	<b>AF</b>	<b>MF</b>
... com que frequência tem ficado chateado pelo facto de ocorrer um acontecimento inesperado?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência tem sentido a sensação de ser incapaz de controlar as coisas importantes na sua vida?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência se tem sentido nervoso(a) ou stressado(a)?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência tem lidado com sucesso com os problemas e com as contrariedades do dia-a-dia?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência se tem sentido efectivamente envolvido(a) nas alterações importantes que ocorrem na sua vida?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência se tem sentido confiante acerca da sua capacidade de lidar com os seus problemas?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência tem sentido que as coisas lhe estão a correr de feição?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência tem sentido que é incapaz de dar resposta a tudo aquilo que tem para fazer ?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência tem sido capaz de controlar situações irritantes na sua vida ?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência tem sentido que tem as coisas sob controlo?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência se tem sentido irritado/ chateado por coisas que estão fora do seu controlo?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência tem dado consigo a pensar sobre as coisas que tem para fazer?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência tem sido capaz de controlar o modo como gasta o seu tempo?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência tem sentido que as dificuldades se estão a acumular tanto que será incapaz de as superar?	<input type="checkbox"/>				

Vira a página, por favor.

## Secção E: Padrões

Exercício: É uma actividade que é planeada, estruturada e repetitiva, e que é realizada com o objectivo de manter ou de melhorar o nível de condição física.

**Qual das afirmações seguintes MELHOR descreve o seu actual padrão de prática de exercício físico?** (Assinale utilizando apenas UMA X)

Eu não pratico exercício e não pretendo começar a praticar.....

Eu não pratico exercício mas estou a pensar seriamente em começar a praticar.....

Eu pratico exercício de vez em quando, mas não com um carácter regular.....

Eu pratico exercício regularmente mas comecei a fazê-lo apenas recentemente (menos de 6 meses).....

Eu pratico exercício regularmente (mais de 6 meses).....

**Actividades de intensidade moderada:** São actividade que provocam um aumento considerável da frequência cardíaca, exemplo: jogging, natação, aeróbica, dança, ciclismo de lazer, etc.

As actuais directrizes internacionais para a prática de actividade física regular sugerem que esta seja realizada, pelo menos durante 30 minutos, com intensidade moderada, com a frequência de 5 ou mais vezes por semana.

**Qual das afirmações seguintes melhor descreve o seu padrão moderado de prática de actividade física?** (Assinale com apenas UMA X)

Eu não realizo, por dia, pelo menos 30 minutos de actividade física com intensidade moderada, cinco ou mais dias por semana e não tenciono começar a fazê-lo.....

Estou seriamente a pensar em realizar, por dia, 30 minutos de actividade física com intensidade moderada, cinco ou mais dias por semana.....

Eu realizo, por dia, 30 minutos de actividade física com intensidade moderada, cinco ou mais dias por semana, mas apenas ocasionalmente.....

Eu realizo, por dia e com regularidade, 30 minutos de actividade física com intensidade moderada, cinco ou mais dias por semana, mas comecei a fazê-lo muito recentemente.....

Eu realizo, por dia e com regularidade, 30 minutos de actividade física com intensidade moderada, cinco ou mais dias por semana e tenho vindo a fazê-lo por um período superior a 6 meses

**Está interessado em participar numa entrevista sobre a sua experiência em Coimbra?**  
(c/circulo) **Sim / Não**

**Se sim, deixe o seu contacto. E-mail:** \_\_\_\_\_

**Telefone ou telemóvel:** \_\_\_\_\_

**Obrigado & Boa Sorte!**