



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^o 2^o 3^o 4^o ou mais anos
Mestrado F/T OU P/T Ano de Estudo → 1^o 2^o
Doutoramento F/T OU P/T Ano de Estudo → 1^o 2^o 3^o 4^o 5^o 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.

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

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.

Na universidade fico sentado	Nunca	Raramente	Por vezes	Frequentemente	Sempre
Na universidade fico em pé	Nunca	Raramente	Por vezes	Frequentemente	Sempre
Na universidade ando	Nunca	Raramente	Por vezes	Frequentemente	Sempre
Na universidade levanto pesos grandes	Nunca	Raramente	Por vezes	Frequentemente	Sempre
Depois de ir à universidade sinto-me cansado	Muito frequentemente	Frequentemente	Por vezes	Raramente	Nunca
Na universidade transpiro	Muito frequentemente	Frequentemente	Por vezes	Raramente	Nunca
Em comparação com outros da minha idade, penso que o meu trabalho é fisicamente	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? → _____

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

Se pratica um segundo desporto ou exercício? →

Que desporto ou exercício pratica? → _____

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

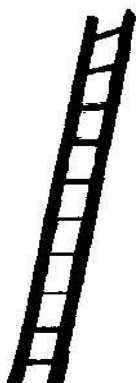
Nunca Raramente Por vezes Frequente Muito frequente

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:	N	QN	PV	AF	MF
... com que frequência tem ficado chateado pelo facto de ocorrer um acontecimento inesperado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... com que frequência tem sentido a sensação de ser incapaz de controlar as coisas importantes na sua vida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... com que frequência se tem sentido nervoso(a) ou stressado(a)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... com que frequência tem lidado com sucesso com os problemas e com as contrariedades do dia-a-dia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... com que frequência se tem sentido efectivamente envolvido(a) nas alterações importantes que ocorrem na sua vida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... com que frequência se tem sentido confiante acerca da sua capacidade de lidar com os seus problemas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... com que frequência tem sentido que as coisas lhe estão a correr de feição?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... com que frequência tem sentido que é incapaz de dar resposta a tudo aquilo que tem para fazer ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... com que frequência tem sido capaz de controlar situações irritantes na sua vida ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... com que frequência tem sentido que tem as coisas sob controlo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... com que frequência se tem sentido irritado/ chateado por coisas que estão fora do seu controlo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... com que frequência tem dado consigo a pensar sobre as coisas que tem para fazer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... com que frequência tem sido capaz de controlar o modo como gasta o seu tempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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!