

ID # _____

QUESTIONÁRIO

1



Precisamos da sua ajuda para fazer do nosso estudo um sucesso. É muito importante para nós que as respostas aos itens deste questionário sejam claras e concisas. Não levará muito tempo a completar. Lembre-se....

- Queremos saber o que pensa,
- Não há respostas certas ou erradas, e

E por favor....

- Não passe questões à frente e
 - Escolha apenas uma resposta para cada item.
-

A. QUALIDADE DE VIDA

Por favor assinale com um círculo a sua resposta.

1. Em geral, diria que a sua saúde é
 1. Excelente
 2. Muito boa
 3. Boa
 4. Razoável
 5. Pobre

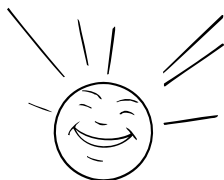
2. Tendo tudo em consideração, até que ponto está satisfeito com a sua vida em geral?
 1. Muito satisfeito
 2. Moderadamente satisfeito
 3. Indiferente
 4. Moderadamente insatisfeito
 5. Muito insatisfeito



B. COESÃO SOCIAL DA VIZINHANÇA

Até que ponto concorda ou discorda com as afirmações seguintes? Por favor escolha a resposta que pretender para cada afirmação.

	Discordo Totalmente	Discordo	Não tenho Opinião	Concordo	Concordo Totalmente
1. As pessoas na minha vizinhança estão dispostas a ajudar os vizinhos.					
2. É uma vizinhança muito fechada					
3. As pessoas da minha vizinhança são de confiança.					
4. As pessoas da minha vizinhança não se dão muito bem umas com as outras.					
5. As pessoas da minha vizinhança não partilham os mesmos valores.					



C. Escala de satisfação com a vida

Em baixo, pode encontrar cinco afirmações com as quais pode concordar ou discordar. Usando a escala de 1 a 7 em baixo, indique o seu grau de concordância com cada item colocando o número apropriado na linha que o precede.

Por favor seja honesto nas suas respostas. A escala referida é a seguinte:

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo
- 3 = Discordo ligeiramente
- 4 = Nem concordo nem discordo
- 5 = Concordo ligeiramente
- 6 = Concordo
- 7 = Concordo totalmente

- ___ 1. Na maior parte das vezes a minha vida está perto do meu ideal.
- ___ 2. As condições da minha vida são excelentes.
- ___ 3. Estou satisfeito com a minha vida.
- ___ 4. Até agora consegui ter as coisas importantes que quero na vida.
- ___ 5. Se pudesse viver outra vez, não mudaria quase nada.

QUESTÕES SOBRE A SUA VIZINHANÇA

Gostaríamos de saber mais sobre a maneira como vê e o que pensa a cerca da sua vizinhança. Por favor responda às seguintes questões sobre a sua vizinhança e sobre si próprio.



D. TIPOS DE CASAS NA SUA VIZINHANÇA

Por favor assinale com um círculo a resposta que melhor se aplica a si e à sua vizinhança.

1. Na sua vizinhança existem moradias independentes?

1	2	3	4	5
Nenhuma	Poucas	Algumas	A maior parte	Todas

2. Na sua vizinhança existem casas geminadas ou casas com 1-3 andares?

1	2	3	4	5
Nenhuma	Poucas	Algumas	A maior parte	Todas

3. Na sua vizinhança existem edifícios de apartamentos com 1-3 andares?

1	2	3	4	5
Nenhum	Poucos	Alguns	A maior parte	Todos

4. Na sua vizinhança existem edifícios de apartamentos com 4-6 andares?

1	2	3	4	5
Nenhum	Poucos	Alguns	A maior parte	Todos

5. Na sua vizinhança existem edifícios de apartamentos com 7-12 andares?

1	2	3	4	5
Nenhum	Poucos	Alguns	A maior parte	Todos

6. Na sua vizinhança existem edifícios de apartamentos com mais de 13 andares?

1	2	3	4	5
Nenhuma	Poucas	Algumas	A maior parte	Todas



E. Lojas, serviços e outras coisas na sua vizinhança

Quanto tempo levaria a pé desde sua casa até à loja mais próxima ou a qualquer tipo de serviço mencionados na lista que se segue? Por favor coloque só um visto por cada loja ou serviço.

	1-5 min	6-10 min	11-20 min	20-30 min	30+ min	não sei
Ex: Bomba de gasolina	1. ____	2. ____	3. <u>√</u>	4. ____	5. ____	8. ____
1. mercearia	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
2. Supermercado	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
3. Loja de informática	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
4. Frutaria	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
5. Lavandaria	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
6. Loja de roupa	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
7. Correios	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
8. Biblioteca	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
9. Escola primária	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
10. Outras escolas	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
11. Livraria	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
12. Restaurantes de "fast-food"	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
13. Cafés	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
14. Bancos	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
15. Restaurantes	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
16. Clube de Vídeo	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
17. Farmácia	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____

	1-5 min	6-10 min	11-20 min	20-30 min	30+ min	não sei
18. Cabeleireiro/barbeiro	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
19. O seu emprego ou escola	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
[Assinale aqui ____ se não se aplicar a si]						
20. Paragem de autocarro ou comboio	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
21. Parque	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
22. Centro de recreação	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
23. Ginásio	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____



F. Acesso a Serviços

Por favor assinale com um círculo a resposta que melhor se aplica a si e à sua vizinhança. Ambos, “**local**” e “**percurso a pé**” significam a uma distância de 10 a 15 minutos a pé da sua casa.

1. Posso fazer a maior parte das minhas compras em lojas locais.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

2. As lojas ficam a pouco tempo a pé de minha casa.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

3. É difícil estacionar na zona das lojas locais.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

4. Há muitos sítios para ir que não ficam longe de minha casa e cujo percurso se faz muito bem a pé.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

5. É fácil ir a pé desde minha casa até uma paragem de autocarro ou de comboios.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

6. As ruas da minha vizinhança são íngremes, tornando-se difícil caminhar nelas.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

7. Há muitas encostas e desfiladeiros na minha vizinhança, o que limita o número de caminhos para chegar de um sítio ao outro.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente



G. As Ruas na minha vizinhança

Por favor assinale com um círculo a resposta que melhor se aplica a si e à sua vizinhança.

1. Não há na minha vizinhança muitas ruas sem saída.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

2. Há caminhos pedonais na minha vizinhança que ligam ruas sem saída a outras ruas, caminhos ou ainda a outras ruas sem saída.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

3. A distância entre cruzamentos na minha vizinhança é curta.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

4. Há muitos cruzamentos na minha vizinhança.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

5. Há muitos caminhos alternativos para ir de sítio para sítio na minha vizinhança (eu não tenho de ir pelo mesmo caminho todas as vezes).

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente



ESTÁ A FAZER PROGRESSOS! CONTINUE...



H. Lugares para passear e andar de bicicleta

Por favor assinale com um círculo a resposta que melhor se aplica a si e à sua vizinhança.

1. Há passeios na maior parte das ruas da minha vizinhança.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

2. Os passeios da minha vizinhança estão bem conservados (pavimentados e sem muitos buracos).

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

3. Na minha vizinhança ou próximo há caminhos para os peões e para os ciclistas de acesso fácil.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

4. Na minha vizinhança, os passeios estão separados da estrada por carros estacionados.

1	2	3	4
discordo	discordo um	concordo um	concordo
totalmente	pouco	pouco	totalmente

5. Na minha vizinhança a estrada está separada do passeio por relva.

1	2	3	4
discordo	discordo um	concordo um	concordo
totalmente	pouco	pouco	totalmente

6. É seguro andar de bicicleta na minha vizinhança e nos arredores.

1	2	3	4
discordo	discordo um	concordo um	concordo
totalmente	pouco	pouco	totalmente



I. Os arredores da minha vizinhança

Por favor assinale com um círculo a resposta que melhor se aplica a si e à sua vizinhança.

1. Na minha vizinhança há árvores ao longo das ruas.

1	2	3	4
discordo	discordo um	concordo um	concordo
totalmente	pouco	pouco	totalmente

2. Na minha vizinhança as árvores dão sombra para os passeios.

1	2	3	4
discordo	discordo um	concordo um	concordo
totalmente	pouco	pouco	totalmente

3. Há imensas coisas interessantes para ver enquanto se passeia na minha vizinhança.

1	2	3	4
discordo	discordo um	concordo um	concordo
totalmente	pouco	pouco	totalmente

4. Na minha vizinhança não existe, em geral, caixotes do lixo.

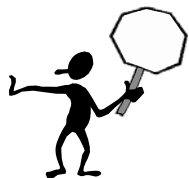
1	2	3	4
discordo	discordo um	concordo um	concordo
totalmente	pouco	pouco	totalmente

5. Na minha vizinhança há muitas vistas naturais agradáveis (como paisagens).

1	2	3	4
discordo	discordo um	concordo um	concordo
totalmente	pouco	pouco	totalmente

6. Na minha vizinhança há prédios e casas interessantes.

- | | | | |
|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| discordo totalmente | discordo um pouco | concordo um pouco | concordo totalmente |



J. Segurança na minha vizinhança.

Por favor assinale com um círculo a resposta que melhor se aplica a si e à sua vizinhança.

1. Há tanto trânsito na rua em que vivo que se torna difícil ou desagradável passear na minha vizinhança.

- | | | | |
|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| discordo totalmente | discordo um pouco | concordo um pouco | concordo totalmente |

2. Há tanto trânsito nas ruas próximas da minha que se torna difícil ou desagradável passear na minha vizinhança.

- | | | | |
|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| discordo totalmente | discordo um pouco | concordo um pouco | concordo totalmente |

3. A velocidade a que os veículos circulam na rua em que vivo é normalmente lenta (30km/h ou menos).

- | | | | |
|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| discordo totalmente | discordo um pouco | concordo um pouco | concordo totalmente |

4. A velocidade a que os veículos circulam nas ruas próximas da minha é normalmente lenta (30km/h ou menos).

- | | | | |
|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| discordo totalmente | discordo um pouco | concordo um pouco | concordo totalmente |

5. A maior parte dos condutores excede o limite máximo de velocidade na minha vizinhança.

- | | | | |
|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| discordo totalmente | discordo um pouco | concordo um pouco | concordo totalmente |

6. As ruas da minha vizinhança estão bem iluminadas à noite.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

7. Os transeuntes e os ciclistas nas ruas da minha vizinhança podem ser facilmente vistos pelas pessoas nas suas casas.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

8. Há passadeiras e sinais para os peões, na minha vizinhança, que ajudam os transeuntes a atravessar as ruas movimentadas.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

9. As passadeiras na minha vizinhança ajudam os transeuntes a se sentirem seguros a atravessar nas ruas mais movimentadas.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

10. Quando caminho na minha vizinhança sinto imenso fumo (como os que vêm dos carros, autocarros, etc.).

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

11. Eu vejo e falo com outras pessoas quando estou a caminhar na minha vizinhança.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

12. Há uma elevada taxa de criminalidade na minha vizinhança.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

13. A taxa de criminalidade na minha vizinhança provoca uma sensação de insegurança relativamente a sair para passear durante o dia.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

14. A taxa de criminalidade na minha vizinhança provoca uma sensação de insegurança relativamente a sair para passear durante a noite.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

15. A minha vizinhança é segura que chegue ao ponto de que eu permitiria que um menino de 10 anos passeasse sozinho à volta do meu quarteirão durante o dia.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente



K. Ambiente de casa

Por favor indique que coisas das indicadas nos itens seguintes, tem em casa ou no seu jardim. Por favor assinale com um círculo uma resposta para cada item.

- | | | | |
|---|-------|--------|------------|
| 1. Equipamento desportivo estático (ex: tapete ou bicicleta) | 1.Sim | 0. Não | 8. Não sei |
| 2. Bicicleta | 1.Sim | 0. Não | 8. Não sei |
| 3. Cão | 1.Sim | 0. Não | 8. Não sei |
| 4. Trampolins para entretenimento pessoal | 1.Sim | 0. Não | 8. Não sei |
| 5. Sapatilhas | 1.Sim | 0. Não | 8. Não sei |
| 6. Piscina | 1.Sim | 0. Não | 8. Não sei |
| 7. Equipamento para musculação (ex: pesos livres) | 1.Sim | 0. Não | 8. Não sei |
| 8. Skis (neve ou água) | 1.Sim | 0. Não | 8. Não sei |
| 9. Aparelhos tonificadores (ex: bolas medicinais
Bandas elásticas, bandas de peso, halteres, etc...) | 1.Sim | 0. Não | 8. Não sei |
| 10. Vídeos de ginástica aeróbica ou outro tipo de exercícios | 1.Sim | 0. Não | 8. Não sei |

11. Steps	1.Sim 0. Não	8. Não sei
12. Patins (normais, em linha ou de gelo)	1.Sim 0. Não	8. Não sei
13. Equipamento de desporto(bolas, raquetes)	1.Sim 0. Não	8. Não sei
14. Prancha de surf , de body board ou de windsurf	1.Sim 0. Não	8. Não sei
15. Canoa, kayak	1.Sim 0. Não	8. Não sei



L. Localização das Instalações

Para cada um destes lugares onde se pode exercitar, indique por favor se fica no caminho que faz habitualmente entre a sua casa e o seu trabalho ou escola, ou se encontra pelo menos a 5 minutos de carro ou 10 minutos a pé desde sua casa ou do seu local de trabalho ou escola. Por favor assinale com um círculo uma resposta para cada item.

1. Centro de aeróbica	1.Sim 0. Não	8. Não sei
2. Campo de basquetebol	1.Sim 0. Não	8. Não sei
3. Praia, lago, rio ou baía	1.Sim 0. Não	8. Não sei
4. Pista de bicicletas	1.Sim 0. Não	8. Não sei
5. Campo de golf	1.Sim 0. Não	8. Não sei
6. Health club, spa/ginásio	1.Sim 0. Não	8. Não sei
7. Escola de artes marciais	1.Sim 0. Não	8. Não sei
8. Campo de jogos (futebol, etc.)	1.Sim 0. Não	8. Não sei
9. Parque público	1.Sim 0. Não	8. Não sei
10. Centro público de recreação	1.Sim 0. Não	8. Não sei
11. Centro de squash	1.Sim 0. Não	8. Não sei

- | | | |
|---------------------------------|--------------|------------|
| 12. Pista de atletismo | 1.Sim 0. Não | 8. Não sei |
| 13. Ringue de patinagem | 1.Sim 0. Não | 8. Não sei |
| 14. Loja de artigos de desporto | 1.Sim 0. Não | 8. Não sei |
| 15. Piscina | 1.Sim 0. Não | 8. Não sei |
| 16. Pistas de atletismo | 1.Sim 0. Não | 8. Não sei |
| 17. Court de ténis | 1.Sim 0. Não | 8. Não sei |
| 18. Escola de dança | 1.Sim 0. Não | 8. Não sei |

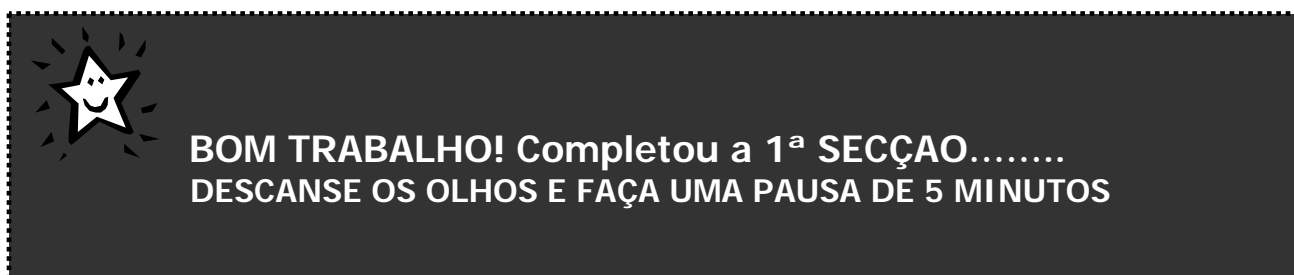


M. Razões para me mudar para cá

Por favor classifique a importância que cada uma das seguintes razões teve na sua decisão de se mudar para a sua vizinhança. Para cada razão, por favor assinale com um círculo um número entre 1 e 5 em que 1= Nada importante 5=Muito importante.

	<i>Nada importante</i>		<i>Alguma importância</i>		<i>Muito importante</i>
1. Recursos financeiros/valor	1	2	3	4	5
2. Próximo de jardins e parques	1	2	3	4	5
3. Próximo do emprego/escola	1	2	3	4	5
4. Próximo de transportes públicos	1	2	3	4	5
5. Próximo de lojas e serviços	1	2	3	4	5
6. Fácil de caminhar	1	2	3	4	5
7. Sentido de comunidade	1	2	3	4	5
8. Sem criminalidade/ espaço seguro	1	2	3	4	5

9. A qualidade das escolas	1	2	3	4	5
10. Próximo de centros de recreação	1	2	3	4	5
11. Bom acessos a vias rápidas	1	2	3	4	5



A SUA ACTIVIDADE FÍSICA

Estamos interessados em descobrir que tipo de actividades físicas é que as pessoas fazem no seu dia-a-dia. As perguntas são sobre o tempo que despendeu sendo fisicamente activo nos últimos 7 dias. Inclui perguntas sobre actividades que faz no seu trabalho, como parte da sua casa e do seu trabalho no jardim, de chegar de um sítio ao outro e no seu tempo que reserva para lazer, desporto ou exercício físico. As suas respostas são muito importantes.

Por favor responda a cada pergunta mesmo que não se considere uma pessoa activa.



N. Emprego- relativo à Actividade Física

A primeira secção é sobre o seu trabalho. Inclui trabalhos remunerados, trabalho numa quinta, trabalho voluntário, carreira profissional e qualquer outro trabalho não remunerado que tenha feito fora de casa. Não inclui trabalho não remunerado que possa fazer relacionado com a sua casa, como trabalho doméstico, cuidar do seu jardim, manutenção geral, e cuidar da sua família. Isso será perguntado na secção P.

1. Tem normalmente um emprego ou faz qualquer tipo de trabalho não remunerado fora de casa?

Sim

Não *[Se não, vá para a secção O: Transportes]*

As questões seguintes são sobre toda a actividade física que fez nos últimos 7 dias como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. Não inclui as viagens de ida e volta do seu trabalho.

2. Durante os últimos 7 dias, quantas vezes fez actividades físicas vigorosas como levantamentos pesados, escavações, obras ou subir escadas como parte do seu trabalho? Pense apenas naquelas actividades físicas que fez por pelo menos 10 minutos seguidos.

_____ **dias por semana ou** **nenhum** [Se nenhum, vá para a questão 4]

3. Quanto tempo despendeu em cada um desses dias a fazer actividades físicas vigorosas como parte do seu trabalho? _____
horas _____ minutos por dia

4. Agora, pense apenas sobre aquelas actividades físicas que fez pelo menos durante 10 minutos seguidos. Durante os últimos 7 dias, quantas vezes fez actividades físicas moderadas como transportar cargas leves como parte do seu trabalho? *Por favor não inclua caminhar*

_____ **dias por semana ou** **nunca** [Se nunca, vá para a questão 6]

5. Quanto tempo normalmente despende em cada um desses dias a fazer actividades físicas moderadas como parte do seu trabalho? _ **horas _____ minutos por dia**

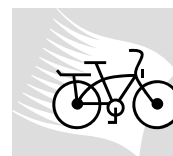
6. Durante os últimos 7 dias, quantas vezes andou a pé pelo menos 10 minutos como parte do seu trabalho? Não conta o que andou a pé na viagem casa-trabalho.

_____ **dias por semana ou** **nunca** [Se nunca, vá para a secção O: Transporte]

7. Quanto tempo despendeu em cada um desses dias a andar a pé como parte do seu trabalho?
_____ **horas _____ minutos por dia**



O. Actividade Física como Meio de Transporte



Estas questões são sobre como viaja de sítio para sítio, incluindo sítios como trabalho, escola, lojas, cinema, etc.

1. Durante os últimos 7 dias, quantas vezes viajou em veículo a motor como comboio, autocarro, carro ou eléctrico?

_____ **dias por semana ou** **nunca** [Se nunca, vá para a questão 3]

2. Quanto tempo despendeu em cada um desses dias a viajar de carro, autocarro, comboio ou qualquer outro tipo de veículo a motor? _ horas _____ minutos por dia

Agora pense apenas nas vezes que andou de bicicleta ou a pé nas deslocações de e para o trabalho ou escola, para fazer recados ou para ir de sítio para sítio.

3. Durante os últimos 7 dias quantas vezes andou de bicicleta por pelo menos 10 minutos para ir de sítio para sítio?

_____ dias por semana ou nunca [Se nunca, vá para a questão 5]

4. Quanto tempo despendeu em cada um desses dias a andar de bicicleta de sítio para sítio? _ horas _____ minutos por dia

5. Durante os últimos 7 dias, quantas vezes andou a pé por pelo menos 10 minutos para ir de sítio para sítio?

_____ dias por semana ou nunca [Se nunca, vá para a secção P: Trabalho doméstico, trabalho de manutenção e Cuidar da família]

6. Quanto tempo despendeu em cada um desses dias a caminhar de sítio para sítio?

_____ horas _____ minutos por dia



P. TRABALHO DOMÉSTICO, MANUTENÇÃO DA CASA E CUIDAR DA FAMÍLIA.

Esta secção é sobre as actividades físicas que possa ter feito nos últimos 7 dias na e à volta da sua casa, como trabalho doméstico, jardinagem, trabalho no quintal, manutenção geral da casa e cuidar da família.

1. Pense apenas naquelas actividades físicas que fez por pelo menos 10 minutos. Durante os últimos 7 dias quantas vezes fez actividades físicas vigorosas como carregar coisas pesadas, cortar madeira, escavar no jardim ou quintal?

_____ dias por semana ou nunca [Se nunca, vá para a questão 3]

2. Quanto tempo despendeu em cada um desses dias a fazer actividades físicas vigorosas no jardim ou no quintal?

_____ horas _____ minutos por dia

3. Pense, agora, só naquelas actividades físicas que fez pelo menos durante 10 minutos seguidos. Durante os últimos 7 dias quantas vezes fez actividades físicas moderadas como transportar cargas leves, varrer, lavar janelas, limpar folhas no jardim ou quintal?

_____ dias por semana ou nunca [Se nunca, vá para a questão 5]

4. Quanto tempo despendeu em cada um desses dias a fazer actividades físicas moderadas no jardim ou no quintal?

_____ horas _____ minutos por dia

Uma vez mais, pense agora naquelas actividades físicas que fez pelo menos durante 10 minutos seguidos. Durante os últimos 7 dias quantas vezes fez actividades físicas moderadas como transportar cargas leves, lavar janelas, esfregar o chão e varrer dentro de sua casa?

_____ dias por semana ou nunca [Se nunca, vá para a secção Q: RECREAÇÃO, DESPORTO E ACTIVIDADE FÍSICA EM TEMPO LAZER]

5. Quanto tempo despendeu em cada um desses dias a fazer actividades físicas moderadas dentro de sua casa?

_____ horas _____ minutos por dia



Q. RECREAÇÃO, DESPORTO E ACTIVIDADE FÍSICA NOS TEMPOS LIVRES

Esta secção é sobre todas as actividades físicas que fez nos últimos 7 dias, unicamente para recreação, desporto, exercício ou lazer. Por favor não inclua actividades que já tenha mencionado.

1. Não contando qualquer caminhada que já tenha mencionado, durante os últimos 7 dias, quantas vezes caminhou por pelo menos 10 minutos durante o tempo de lazer?

_____ dias por semana ou nunca [Se nunca, vá para a questão 3]

2. Quanto tempo despendeu em cada um desses dias a caminhar no seu tempo de lazer?

_____ horas _____ minutos por dia

3. Pense agora apenas naquelas actividades físicas que fez pelo menos durante 10 minutos seguidos. Durante os últimos 7 dias, quantas vezes fez actividades físicas vigorosas como Aeróbica, correr, andar rápido de bicicleta ou nadar rápido, no seu tempo livre ?

_____ dias por semana ou nunca [Se nunca, vá para a questão 5]

4. Quanto tempo despendeu em cada um desses dias a fazer actividades físicas vigorosas no seu tempo de lazer?

_____ horas _____ minutos por dia

5. Uma vez mais, pense naquelas actividades físicas que fez por pelo menos dez minutos seguidos. Durante os últimos 7 dias, quantas vezes fez actividades físicas moderadas como andar de bicliceta ou nadar calmamente, no seu tempo livre ?

_____ dias por semana ou nunca [Se nunca, vá para a secção R: TEMPO DESPENDIDO SENTADO]

6. Quanto tempo despendeu em cada um desses dias a fazer actividades físicas moderadas no seu tempo de lazer?

_____ horas _____ minutos por dia



R. TEMPO DESPENDIDO SENTADO

As últimas questões são sobre o tempo que gasta sentado enquanto está no seu trabalho, em casa, a estudar e durante o tempo de lazer. Pode incluir tempo despendido sentado à secretária, a visitar amigos, a ler ou sentado ou deitado a ver televisão. Não inclui qualquer tempo despendido sentado em qualquer veículo a motor que já tenha mencionado.

1. Durante os últimos 7 dias quanto tempo despendeu sentado num dia de semana?

_____ horas _____ minutos por dia de Semana

2. Durante os últimos 7 dias, quanto tempo despendeu sentado num fim-de-semana?

_____ horas _____ minutos por dia de fim-de-semana



S. Tipo de Actividades

Esta parte do questionário é sobre as suas actividades nos últimos 7 dias, não incluindo o tempo que possa ter despendido a fazer estas actividades no trabalho. Não há nem respostas certas nem erradas. Por favor seja o mais exacto e honesto possível.

Para cada actividade responda a duas perguntas:

- 1. Quantas vezes fez a actividade nos últimos 7 dias? Se nunca, ponha "0".*
- 2. Em média, quantos minutos despendeu a fazer a actividade nos dias em que a fez?*

Actividades de lazer	Quantas vezes nos últimos 7 dias?	Em media, quantos minutos despendeu a fazer a actividade em cada dia?
1. Computador/Internet	____ dias	____ minutos por dia
2. Jogos de video	____ dias	____ minutos por dia
3. Ler	____ dias	____ minutos por dia
4. Sentar e conversar com amigos (não ao telefone); ou ouvir música	____ dias	____ minutos por dia
5. Falar ao telefone	____ dias	____ minutos por dia
6. Ver televisão ou DVDs	____ dias	____ minutos por dia
7. Conduzir	____ dias	____ minutos por dia

8. Tem cão em casa? Sim _____ Não _____

9. Se respondeu sim, Quanto tempo despendeu, aproximadamente, a passear o seu cão na última semana?

_____ horas _____ minutos

Continue o seu bom trabalho...o fim está perto!
Seria agora um bom momento para fazer um curto intervalo, se precisar.

Questões sobre Exercício Vigoroso

Por favor use esta definição para as SECÇÕES T e U.



Exercício "**Vigoroso**" inclui actividades como jogging, correr, ciclismo, aulas de aeróbica, natação ou ténis, Este tipo de actividades normalmente aumentam o seu ritmo cardíaco, fazem-no transpirar e sentir-se muito ofegante. (*Não conta levantamento de peso*)

T. Auto-Confiança para Exercício Vigoroso

Esta secção refere-se ao Exercício Vigoroso em diferentes situações. Para cada item, por favor assinale o seu grau de certeza quanto a poder exercitar-se vigorosamente em cada situação. Assinale com um círculo uma resposta para cada item.

	<u>Estou seguro que não consigo</u>	<u>Talvez consiga</u>	<u>Estou seguro que consigo</u>		
1. Exercito vigorosamente ainda que me Sinta triste ou altamente stressado	1	2	3	4	5
2. Agarro-me ao meu programa de exercício vigoroso mesmo quando a minha família e a minha vida social me tiram muito tempo	1	2	3	4	5
3. Ponho tempo de lado para exercício físico regular	1	2	3	4	5

U. O Prazer do Exercício Físico Vigoroso

Por favor use a definições actividades vigorosas. Por favor assinale com um círculo uma resposta para cada item.

1. Tenho prazer em fazer actividades físicas vigorosas.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

2. Gosto da sensação que tenho enquanto faço actividades vigorosas.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

3. Gosto da sensação que tenho depois de fazer actividades vigorosas.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente

Questões sobre Actividade Física Moderada

Por favor use esta definição para as SECÇÕES V e W



Actividade Física “**Moderada**” inclui actividades como caminhadas activas, jardinar, passear de bicicleta ou dançar. A actividade física moderada é qualquer actividade que exige um esforço físico moderado e que torna a sua respiração mais acelerada que o normal.

V. Auto-confiança para a Actividade Física Moderada

Esta secção é sobre fazer actividades físicas moderadas em diferentes situações.

Para cada situação, assinale com um círculo a resposta.

	Estou seguro Que não consigo		Talvez consiga		Estou seguro que consigo
1. Faço actividade física moderada mesmo quando me sinto triste ou altamente stressado	1	2	3	4	5
2. Agarro-me ao meu programa de actividade física moderada mesmo quando a minha família ou a minha vida social me tiram muito tempo.	1	2	3	4	5
3. Ponho de lado tempo para a minha actividade física moderada regular.	1	2	3	4	5

W. O Prazer das Actividades Físicas Moderadas

Por favor use a definição a baixo indicada para actividades moderadas. Por favor assinale com um círculo uma resposta para cada item.

1. Tenho prazer em fazer actividades físicas moderadas.

1 discordo totalmente	2 discordo um pouco	3 concordo um pouco	4 concordo totalmente
-----------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

2. Gosto da sensação que tenho enquanto faço actividades físicas moderadas.

1 discordo totalmente	2 discordo um pouco	3 concordo um pouco	4 concordo totalmente
-----------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

3. Gosto da sensação que tenho depois de fazer actividades físicas moderadas.

1	2	3	4
discordo totalmente	discordo um pouco	concordo um pouco	concordo totalmente



Questões sobre Actividade Física Regular



Por favor use esta definição para as Secções X, Y e Z.

Pode conseguir uma actividade física regular também:

1. Fazendo exercício vigoroso, como "jogging", aulas de aeróbica, pelo menos três vezes por semana, por pelo menos 20 minutos de cada vez.

OU

2. Fazendo actividade física moderada, como uma caminhada activa, passear de bicicleta, pelo menos 5 dias por semana, por pelo menos 30 minutos por dia. Não tem que fazer todos os 30 minutos numa mesma sessão.

X. Benefícios de uma Actividade Física Regular

Esta secção é sobre alguns possíveis efeitos da actividade física regular. Por favor assinale com um círculo um número para indicar o seu grau de concordância.

Se eu participar numa actividade física regular ou desporto, então:

	Discordo totalmente	discordo um pouco	indiferente	concordo um pouco	concordo totalmente
1. Vou me sentir menos deprimido e/ou aborrecido	1	2	3	4	5
2. Vou melhorar a minha auto-estima....	1	2	3	4	5
3. Vou conhecer pessoas novas	1	2	3	4	5
4. Vou perder peso ou melhorar a minha forma física	1	2	3	4	5
5. Vou fortalecer os meus músculos	1	2	3	4	5
6. Vou sentir menos tensão e stress	1	2	3	4	5

Se eu participar numa actividade física regular ou desporto, então:

	Discordo totalmente	discordo um pouco	indiferente	concordo um pouco	concordo totalmente
7. Vou melhorar a minha saúde ou reduzir o risco de doenças.....	1	2	3	4	5
8. Farei melhor o meu trabalho	1	2	3	4	5
9. Vou me sentir mais atraente.....	1	2	3	4	5
10. Vou tornar o meu coração e pulmões mais funcionais.....	1	2	3	4	5

Y. Barreiras à Actividade Física Regular

Com que frequência as razões seguintes o impedem de realizar uma actividade física regular? Por favor assinale com um círculo o número apropriado à sua resposta:

	<u>Nunca</u>	<u>Raramente</u>	<u>Às vezes</u>	<u>Frequentemente</u>	<u>Sempre</u>
1. Consciência do meu aspecto quando me exercito	0	1	2	3	4
2. Falta de interesse na actividade física	0	1	2	3	4
3. Falta de autodisciplina	0	1	2	3	4
4. Falta de tempo	0	1	2	3	4
5. Falta de energia	0	1	2	3	4
6. Falta de companhia	0	1	2	3	4
7. Falta de prazer proveniente da actividade Física	0	1	2	3	4
8. Desencorajamento	0	1	2	3	4
9. Falta de equipamento.....	0	1	2	3	4
10. Falta de bom tempo	0	1	2	3	4
11. Falta de habilidade	0	1	2	3	4
12. Falta de condições ou espaço	0	1	2	3	4
13. Falta de conhecimento de como me exercitar	0	1	2	3	4
14. Falta de saúde	0	1	2	3	4
15. Medo	0	1	2	3	4



Z. Apoio Social

Por favor assinale com um círculo as respostas, uma para a família e outra para os amigos para cada uma das seguintes afirmações.

Durante os últimos 3 meses a minha família ou amigos:

Nunca Raramente Às vezes Frequentemente Sempre

1. Fizeram actividade física comigo	família:	0	1	2	3	4
	amigos:	0	1	2	3	4
2. Ofereceram-se para fazer actividade física comigo	família:	0	1	2	3	4
	amigos:	0	1	2	3	4
3. Encorajaram-me a fazer actividade física	família:	0	1	2	3	4
	amigos:	0	1	2	3	4



Vire a página para a última Secção

AA. Informação geral

1. Morada: _____

2. N° de telefone: _____

4. Idade: _____

5. Sexo:

1. Masculino _____

2. Feminino _____

6. Etnia:

1. Caucasiana (branca)

2. Outra _____

8. Altura: _____ cm

9. Peso: _____ kg

10. Habilitações Académicas

1. até ao 6ºano _____

2. até ao 9ºano _____

3. 12ºano _____

4. Frequência ensino Superior _____

5. Licenciatura _____

6. Mestrado/doutoramento _____

11. Agregado familiar? _____ pessoas.

12. Quantas crianças com menos 18 anos habitam consigo? _____

13. Com que idades?

a) _____ b) _____ c) _____ d) _____ e) _____ f) _____

14. Qual o tipo de habitação familiar? (faça por favor um círculo).
1. Moradia
 2. Moradia Geminada
 3. Apartamento
 4. Habitação Social
 5. Outro _____
15. A sua casa é? 1. Própria/ Empréstimo _____ 2. Alugada _____
16. Há quanto tempo habita neste local? _____ anos _____ meses
17. Tem carta de condução? 1. Sim _____ 0. Não _____
18. Quantos veículos a motor (carros, motos) existem na sua casa? _____
19. Estado civil? (por favor faça um círculo).
1. Casado
 2. Viúvo/divorciado/separado
 3. Solteiro
 4. União de facto ou vida em conjunto
20. Rendimento mensal aproximado do agregado familiar
- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. menos de 500 euros _____ | 7. de 2500 a 3000 euros _____ |
| 2. de 500 a 875 euros _____ | 8. de 3000 a 3500 euros _____ |
| 3. de 875 a 1250 euros _____ | 9. de 3500 a 4000 euros _____ |
| 4. de 1250 a 1625 euros _____ | 10. mais de 4000 euros _____ |
| 5. de 1625 a 2000 euros _____ | |
| 6. de 2000 a 2500 euros _____ | |
21. Email: _____

Chegou ao fim!

Obrigado pelo seu tempo e esforço

