Questionário sobre Hábitos de Saúde para Estudantes do Ensino Médio

- Atividades Físicas, Hábitos Alimentares e Controle do Peso Corporal -

Orientações:
- Este questionário é sobre seus hábitos e coisas que você faz, e que podem afetar a sua saúde.
- Lembre-se que não há respostas certas e erradas. As suas respostas devem se basear naquilo que você realmente conhece ou faz.
- Leia com atenção todas as questões e, se tiver dúvida, solicite ajuda do professor que estiver aplicando o questionário na sua sala de aula.
- A participação nesta pesquisa é voluntária. Evite deixar questões em branco.
- Marque somente uma resposta em cada questão.

1. Cidade:

☐ Florianópolis ☐ Recife

2. Escola:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

3. Aplicação:

☐ Primeira ☐ Segunda ☐ Terceira

INFORMAÇÕES PESSOAIS

-Nesta seção as perguntas são sobre quem é você, sua idade, sexo e outras informações-

4. Qual a sua idade, em anos?

☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20

5. Qual o seu sexo?

☐ Masculino ☐ Feminino

6. Qual o seu estado civil?

☐ Solteiro(a) ☐ Casado(a) ou vivendo com parceiro(a) ☐ Outro

7. Você trabalha?

☐ Não trabalho ☐ Sou empregado com salário

☐ Faço estágio profissionalizante (com ou sem remuneração) ☐ Trabalho como voluntário

8. Você mora com a sua família?

☐ Sim ☐ Não

9. Onde você mora (reside)?

☐ Casa ☐ Apartamento

☐ Residência coletiva (alojamento, pensão) ☐ Outro

10. Você considera que a cor da sua pele é:

☐ Branca ☐ Preta ☐ Parda ☐ Outra

ATIVIDADES FÍSICAS E COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS

-Nesta seção as perguntas são sobre esportes, exercícios e outras atividades-

11. Durante uma SEMANA TÍPICA (NORMAL), em quantos dias você faz atividades físicas que, somadas, totalizem pelo menos 60 minutos por dia?

☐ 0 dias ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 dias

12. Nos ÚLTIMOS SETE DIAS, em quantos dias você fez atividades físicas que, somadas, totalizaram pelo menos 60 minutos por dia?

☐ 0 dias ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 dias

13. Durante uma SEMANA TÍPICA (NORMAL), em quantos dias você caminha ou pedala para ir e voltar da escola (ou trabalho)?

☐ 0 dias ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 dias

14. Durante uma SEMANA TÍPICA (NORMAL), em quantas aulas de Educação Física você participa?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

15. Durante uma SEMANA TÍPICA (NORMAL), em quantos dias você faz exercícios para melhorar o tônus e a força dos seus músculos, tais como musculação ou ginástica (apoio sobre o solo, suspensão na barra)?

☐ 0 dias ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 dias

16. "Eu gosto de fazer atividades físicas"! O que você diria desta afirmação:

☐ Discordo totalmente

☐ Discordo em parte

☐ Nem concordo, nem discordo

☐ Concordo em parte

☐ Concordo totalmente

17. Considera-se FISICAMENTE ATIVO o jovem que acumula pelo menos 60 minutos diários de atividades físicas em 5 ou mais dias da semana. Em relação aos seus hábitos de prática de atividades físicas, você diria que:

☐ Sou fisicamente ativo HÁ MAIS DE 6 MESES

☐ Sou fisicamente ativo HÁ MENOS DE 6 MESES

☐ Não sou, mas pretendo me tornar fisicamente ativo nos PRÓXIMOS 30 DIAS

☐ Não sou, mas pretendo me tornar fisicamente ativo nos PRÓXIMOS 6 MESES

☐ Não sou, e não pretendo me tornar fisicamente ativo nos PRÓXIMOS 6 MESES

18. Você realiza, regularmente, algum tipo de atividade física no seu tempo livre, como exercícios, esportes, danças ou artes marciais?

☐ Sim ☐ Não

19. Durante o seu último ano escolar, você teve aulas nas quais pode aprender sobre os benefícios da atividade física para a saúde?

☐ Sim ☐ Não ☐ Não sei

20. Nos dias de aula (SEGUNDA A SEXTA-FEIRA), quantas horas por dia você assiste TV?

☐ Eu não assisto TV em dias da semana

☐ <1 hora por dia

☐ 1 hora por dia

☐ 2 horas por dia

☐ 3 horas por dia

☐ 4 horas por dia

☐ 5 ou mais horas por dia

21. Nos finais de semana (SÁBADO E DOMINGO), quantas horas por dia você assiste TV?

☐ Eu não assisto TV em dias do final de semana

☐ <1 hora por dia

☐ 1 hora por dia

☐ 2 horas por dia

☐ 3 horas por dia

☐ 4 horas por dia

☐ 5 ou mais horas por dia

22. Nos dias de aula (SEGUNDA A SEXTA-FEIRA), quantas horas por dia você gasta jogando videogame ou usando o computador?

☐ Eu não jogo videogame ou uso computadores em dias da semana

☐ <1 hora por dia

☐ 1 hora por dia

☐ 2 horas por dia

☐ 3 horas por dia

☐ 4 horas por dia

☐ 5 ou mais horas por dia

23. Nos finais de semana (SÁBADO E DOMINGO), quantas horas por dia você gasta jogando videogame ou usando o computador?

☐ Eu não jogo videogame ou uso computadores em dias do final de semana

☐ <1 hora por dia

☐ 1 hora por dia

☐ 2 horas por dia

☐ 3 horas por dia

☐ 4 horas por dia

☐ 5 ou mais horas por dia

HÁBITOS ALIMENTARES

Pense em todas as refeições e lanches que você habitualmente realiza. Inclua o que você come em casa, na escola, em restaurantes ou em qualquer outro lugar.

24. Em quantos dias de uma semana normal você come FRUTAS ou toma SUCOS NATURAIS DE FRUTAS?

☐ 0 dias ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 dias

25. Em quantos dias de uma semana normal você come VERDURAS (saladas verdes, tomate, cenoura, chuchu, abóbora, couve-flor, etc)?

☐ 0 dias ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 dias

26. Em quantos dias de uma semana normal você come SALGADINHOS (coxinhas, pastéis, empanados)?

☐ 0 dias ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 dias

27. Em quantos dias de uma semana normal você come DOCES (bolos, tortas, sonhos, sorvetes)?

☐ 0 dias ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 dias

28. Em quantos dias de uma semana normal você toma REFRIGERANTES?

☐ 0 dias ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 dias

29. Em quantos dias de uma semana normal você toma LEITE ou IOGURTE, ou come QUEIJO ou outros derivados do leite?

☐ 0 dias ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 dias

30. Em quantos dias de uma semana normal você come FEIJÃO com ARROZ?

☐ 0 dias ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 dias

31. Durante os últimos 30 dias, quantas vezes POR DIA você geralmente comeu FRUTAS, como banana, laranja, maçã, abacaxi, melancia, morango, etc.?

☐ Eu não comi frutas nos últimos 30 dias

☐ Menos de uma vez por dia

☐ Uma vez por dia

☐ 2 vezes por dia

☐ 3 vezes por dia

☐ 4 vezes por dia

☐ 5 ou mais vezes por dia

32. Durante os últimos 30 dias, quantas vezes POR DIA você geralmente comeu VERDURAS (saladas verdes, tomate, cenoura, chuchu, abóbora, couve-flor, etc)?

☐ Eu não comi verduras nos últimos 30 dias

☐ Menos de uma vez por dia

☐ Uma vez por dia

☐ 2 vezes por dia

☐ 3 vezes por dia

☐ 4 vezes por dia

☐ 5 ou mais vezes por dia

33. "Eu gosto de comer frutas e verduras"! O que você diria desta afirmação:

☐ Discordo totalmente

☐ Discordo em parte

☐ Nem concordo, nem discordo

☐ Concordo em parte

☐ Concordo totalmente

34. Considera-se saudável o consumo diário de frutas e verduras. Em relação aos seus hábitos alimentares, você diria que:

☐ Incluo frutas e verduras diariamente na minha alimentação HÁ MAIS DE 6 MESES

☐ Incluo frutas e verduras diariamente na minha alimentação HÁ MENOS DE 6 MESES

☐ Não tenho este hábito, mas pretendo incluir frutas e verduras na minha alimentação diária nos PRÓXIMOS 30 DIAS

☐ Não tenho este hábito, mas pretendo incluir frutas e verduras na minha alimentação diária nos PRÓXIMOS 6 MESES

☐ Não tenho este hábito, e não pretendo incluir frutas e verduras na minha alimentação diária nos PRÓXIMOS 6 MESES

35. Durante o seu último ano escolar, você teve aulas nas quais pode aprender sobre os benefícios de uma alimentação saudável para a saúde?

☐ Sim ☐ Não ☐ Não sei

CONTROLE DO PESO CORPORAL

36. Você está satisfeito com o seu peso corporal?

☐ Sim ☐ Não ☐ Não sei

37. Como você classificaria o seu peso corporal?

☐ Sou muito magro
☐ Sou um pouco magro
☐ Tenho peso adequado (normal)
☐ Sou um pouco gordo
☐ Sou muito gordo

38. Qual das seguintes opções descreve o que você está tentando fazer em relação ao seu peso corporal?

☐ Estou tentando perder peso
☐ Estou tentando ganhar peso
☐ Estou tentando manter o meu peso atual
☐ Não estou tentando fazer nada em relação ao meu peso

39. Se está tentando perder peso, que estratégias você está utilizando?

☐ Não estou tentando perder peso
☐ Estou fazendo mais atividades físicas
☐ Estou fazendo dieta
☐ Estou tomando remédios
☐ Estou fazendo mais atividades físicas e procurando me alimentar melhor
☐ Estou combinando diversas estratégias para perder peso

COMPORTAMENTOS PREVENTIVOS

40. Nos últimos 30 dias, em quantos dias você fumou cigarros?

☐ 0 dias ☐ 1 ou 2 dias ☐ 3 a 5 dias
☐ 6 a 9 dias ☐ 10 a 19 dias ☐ 20 a 29 dias
☐ Todos os dias

41. Nos últimos 30 dias, em quantos dias você ingeriu PELO MENOS UMA DOSE de bebida alcoólica?

☐ 0 dias ☐ 1 ou 2 dias ☐ 3 a 5 dias
☐ 6 a 9 dias ☐ 10 a 19 dias ☐ 20 a 29 dias
☐ Todos os dias

42. Nos últimos 30 dias, em quantos dias você ingeriu mais de 5 doses de bebidas alcoólicas numa mesma ocasião?

☐ 0 dias ☐ 1 ou 2 dias ☐ 3 a 5 dias
☐ 6 a 9 dias ☐ 10 a 19 dias ☐ 20 a 29 dias
☐ Todos os dias

43. De uma maneira geral, como você descreve a sua saúde?

☐ Excelente ☐ Muito boa ☐ Boa ☐ Regular ☐ Ruim

Obrigado pela sua colaboração!