



# A QUALIDADE DE VIDA E COMPOSIÇÃO E SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL DOS ADOLESCENTES ALGARVIOS.

Doutoramento em Psicologia – Faculdade de Ciências Humana e Sociais

Instituto Superior Dom Afonso III - Loulé

**Autor: Joana Elias**

**Orientadores: Professor Doutor Saúl de Jesus e Professora Doutora Alexandra Gomes**

Este trabalho tem como objectivo comparar os vários adolescentes da região do Algarve.

OBRIGADA PELA TUA PARTICIPAÇÃO

A preencher pelos investigadores					
NORD:					
Peso:	Altura:	%MG	%MM	GV:	IMC:

## 1. PRÁTICA DESPORTIVA:

### 1.1 Praticas alguma actividade física fora da escola:

Sim ( ) Não ( )

### 1.2 És federado em alguma modalidade desportiva?

Sim ( ) Não ( ) Se sim há quanto tempo? \_\_\_\_ (anos)

Em quem modalidade? (refere apenas a que praticas ou que praticaste mais tempo) \_\_\_\_\_

### 1.3 Participas no Desporto Escolar?

Sim ( ) Não ( ) Se sim há quanto tempo? \_\_\_\_ (anos)

**Aventura Social e Saúde 2006 – Estudo Internacional**

**Kidscreen/CE – HBSC/OMS – FMH/U.T.L. – CMDT/IHMT/U.N.L.**

Colaboração: Fundação para a Ciência e Tecnologia /Ministério da Ciência e Tecnologia.

Comissão Nacional da Luta Contra a SIDA

Olá,

Como estás? É isso que queremos que tu nos contes.

Por favor lê todas as questões cuidadosamente. Que resposta vem primeiro à tua cabeça? Escolhe e assinala a resposta mais adequada ao teu caso.

Lembra-te: isto não é um teste, portanto não existem respostas erradas. É importante que respondas a todas as questões para que consigamos perceber as tuas respostas claramente. Quando pensas na tua resposta, por favor, tenta pensar na tua última semana.

Não tens que mostrar as tuas respostas a ninguém. E ninguém teu conhecido vai ver o teu questionário depois de o teres terminado.

És rapaz ou rapariga?

- Rapariga  
 Rapaz

Que idade tens?

\_\_\_\_\_ anos

Tens alguma deficiência, doença ou condição física crónica?

- Não  
 Sim

Qual? \_\_\_\_\_

### 1. Saúde e actividade física

1. Em geral, como descreves a tua saúde?

- Excelente  
 Muito Boa  
 Boa  
 Má  
 Muito má

Pensa na última semana...

	Nada	pouco	moderada mente	muito	totalmente
2. Sentiste-te bem e em forma?	Nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	muito <input type="radio"/>	totalmente <input type="radio"/>
3. Estiveste fisicamente activo? (ex: correste, fizeste escalada, andaste de bicicleta)	Nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	muito <input type="radio"/>	totalmente <input type="radio"/>
4. Foste capaz de correr bem?	Nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	muito <input type="radio"/>	totalmente <input type="radio"/>

Pensa na última semana...

	Nunca	raramente	algumas vezes	frequente mente	sempre
5. Sentiste-te cheio(a) de energia?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	Frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>

## 2. Sentimentos

Pensa na última semana...	Nada	pouco	moderada mente	muito	totalmente
1. A tua vida tem sido agradável?	Nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	muito <input type="radio"/>	totalmente <input type="radio"/>
2. Sentiste-te bem por estares vivo(a)?	Nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	muito <input type="radio"/>	totalmente <input type="radio"/>
3. Sentiste-te satisfeito(a) com a tua vida?	Nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	muito <input type="radio"/>	totalmente <input type="radio"/>

Pensa na última semana...	Nunca	raramente	algumas vezes	frequente mente	sempre
4. Estiveste de bom humor?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
5. Sentiste-te alegre?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
6. Divertiste-te?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>

## 3. Estado de humor geral

Pensa na última semana...	Nunca	raramente	algumas vezes	frequente mente	sempre
1. Sentiste que fizeste tudo mal?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
2. Sentiste-te triste?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
3. Sentiste-te tão mal que não quiseste fazer nada?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
4. Sentiste que tudo na tua vida estava a correr mal?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
5. Sentiste-te farto(a)?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
6. Sentiste-te sozinho(a)?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
7. Sentiste-te debaixo de pressão ("stressado/a)?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>

## 4. Sobre ti próprio

Pensa na última semana...	Nunca	raramente	algumas vezes	frequente mente	sempre
1. Sentiste feliz com a tua maneira de ser?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
2. Sentiste-te contente com as tuas roupas?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
3. Sentiste-te preocupado com a tua aparência?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
4. Sentiste inveja da aparência de outros rapazes e raparigas?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
5. Gostarias de mudar alguma coisa no teu corpo?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>

## 5. Tempo livre

Pensa na última semana...	Nunca	raramente	algumas vezes	frequente mente	sempre
1. Tiveste tempo para ti próprio?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
2. Foste capaz de fazer actividades que gostas de fazer no teu tempo livre?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
3. Tiveste oportunidades suficientes para estar ao ar livre?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
4. Tiveste tempo suficiente para te encontrares com os teus amigos(as)?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
5. Foste capaz de escolher o que fazer no teu tempo livre?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>

## 6. Família, ambiente familiar e vizinhança

Pensa na última semana...	Nunca	raramente	algumas vezes	frequente mente	sempre
1. Sentiste-te feliz em casa?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
2. Os teus pais tiveram tempo suficiente para ti?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
3. Os teus pais tratam-te com justiça?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
4. Foste capaz de conversar com os teus pais quando quiseste?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>

## 7. Questões económicas

Pensa na última semana...	Nunca	raramente	algumas vezes	frequente mente	sempre
1. Tiveste dinheiro suficiente para fazer as mesmas actividades que os teus amigos(as)?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
2. Tiveste dinheiro suficiente para as tuas despesas?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>

Pensa na última semana...	Nada	pouco	moderada mente	muito	totalmente
3. Tiveste dinheiro suficiente para fazer actividades com os teus amigos(as)?	Nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	muito <input type="radio"/>	totalmente <input type="radio"/>

## 8. Amigos(as)

Pensa na última semana...	Nunca	raramente	algumas vezes	frequente mente	sempre
1. Passaste tempo com os teus amigos(as)?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
2. Fizeste actividades com outros rapazes e raparigas?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
3. Divertiste-te com os teus amigos(as)?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
4. Tu e os teus/tuas amigos(as) ajudaram-se uns aos outros?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
5. Sentiste-te capaz de falar sobre tudo com os teus/tuas amigos(as)?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
6. Sentiste que podes confiar nos (as) teus/tuas amigos(as)?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>

## 9. Ambiente escolar e aprendizagem

Pensa na última semana...	Nada	pouco	moderada mente	muito	Totalmente
1. Sentiste-te feliz na escola?	Nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	muito <input type="radio"/>	Totalmente <input type="radio"/>
2. Foste bom/boa aluno(a) na escola?	Nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	muito <input type="radio"/>	Totalmente <input type="radio"/>
3. Sentiste-te satisfeito(a) com os teus professores?	Nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	muito <input type="radio"/>	Totalmente <input type="radio"/>

Pensa na última semana...	Nunca	raramente	algumas vezes	frequente mente	Sempre
4. Sentiste-te capaz de prestar atenção?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	Sempre <input type="radio"/>
5. Gostaste de ir à escola?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	Sempre <input type="radio"/>
6. Tiveste uma boa relação com os teus professores?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	Sempre <input type="radio"/>

## 10. Provação

Pensa na última semana...	Nunca	raramente	algumas vezes	frequente mente	Sempre
1. Tens sentido medo de outros rapazes ou raparigas?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	Sempre <input type="radio"/>
2. Outros rapazes ou raparigas gozaram contigo?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	Sempre <input type="radio"/>
3. Outros rapazes ou raparigas provocaram-te?	Nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	Sempre <input type="radio"/>

### ESCALA DE VIOLÊNCIA ENTRE PARES EM MEIO ESCOLAR (EVEPME)

AUTOR: Filomena Adelaide de Matos; ORIENTADOR: Saul Neves de Jesus; Helena Ralha-Simões

A tua opinião é muito importante para nós. Por isso, precisamos que nos dêes a tua opinião acerca de algumas afirmações, tendo em conta a tua experiência. Não há respostas certas nem erradas. Lê cuidadosamente cada uma das afirmações e responde como te parecer melhor.

	Na minha escola, já me aconteceu...	Nunca	1 ou 2 vezes	2/3 x mês	1x por semana	Várias vezes por semana	Sempre
1	Empurrarem-me com violência, baterem-me, magoarem-me de propósito, apalparem-me contra a minha vontade...						
2	Ameaçarem-me, fazerem intrigas a meu respeito, levantarem calúnias sobre mim ou sobre a minha família...						
3	Gozarem-me, humilharem-me, chamarem-me nomes ofensivos...						
4	Tirarem-me coisas que me pertencem, estragarem-me coisas (roupas ou objectos) de propósito...						
5	Excluírem-me do grupo, das brincadeiras, das conversas...						
6	Ser provocado pelos outros...						

	<b>Na minha escola, já vi alguém...</b>	Nunca	1 ou 2 vezes	2/3 x mês	1x por semana	Várias vezes por semana	Sempre
7	Ser empurrado com violência, ser batido, ser magoado de propósito, ser apalpada contra a sua vontade...						
8	Ser ameaçado, ser alvo de intrigas ou de calúnias...						
9	Ser gozado, humilhado ou a quem chamaram nomes ofensivos...						
10	A quem tiraram ou estragaram coisas...						
11	Ser excluído do grupo, das brincadeiras e das conversas...						
12	Ser provocado pelos outros...						
	<b>Na minha escola, eu já...</b>	Nunca	1 ou 2 vezes	2/3 x mês	1x por semana	Várias vezes por semana	Sempre
13	Empurrei com violência, bati, magoei de propósito, apalpei alguém contra a sua vontade...						
14	Ameacei, fiz intrigas a respeito de outras pessoas, levantei calúnias sobre outros...						
15	Gozei outro colega, humilhei, chamei nomes ofensivos...						
16	Tirei ou estraguei coisas a outros colegas...						
17	Excluí colegas do grupo, das brincadeiras, das conversas...						
18	Tomei parte na provocação de outros colegas...						
	<b>Em geral...</b>	Nunca	Quase nunca	Poucas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	Sempre
19	Envolve-me em lutas com os outros...						
20	Sou vítima de agressão ou de perseguição de outros na escola...						
21	Os meus colegas consideram-me uma pessoa agressiva...						
22	Eu sou uma pessoa agressiva...						
23	Os meus colegas são agressivos...						
24	A minha escola é um local perigoso...						