

Prevalência de Controlo do Peso e Factores Associados em Adultos Portugueses

ID QUESTIONÁRIO: _____ DATA DE PREENCHIMENTO: _____

CONTACTO TELEFÓNICO: _____

Grupo I – Tentativas de perda e manutenção do peso

1. Relativamente ao seu peso, nos últimos 12 meses tentou:
 - a. Perder algum peso
 - b. Manter o seu peso, para não aumentar
 - c. Manter o seu peso, para não perder
 - d. Aumentar de peso
 - e. Nada, não se preocupou de todo com o seu peso
 - f. Nada, mas há mais de 12 meses, e já depois de completar 18 anos, procurou perder ou manter o seu peso
 - g. Não sabe / Não responde

(Se respondeu “c”, “d”, “e”, “f” ou “g” saltar para a questão 13)

2. Das seguintes opções, indique o que faz ou fez no passado para gerir o seu peso, mesmo que não o faça exclusivamente para esse efeito:

(Por favor responda com base no que faz ou fez e não no que já ouviu sobre como controlar o peso)

- a. Para controlar o seu peso pratica atividade física de forma regular (pelo menos 3 vezes por semana)

Sim Não Não sabe / Não responde

- b. Para controlar o seu peso toma um pequeno-almoço completo regularmente
(pelo menos 3 vezes por semana)
 Sim Não Não sabe / Não responde
- c. Para controlar o seu peso tem o hábito de incluir refeições ao longo do dia
(pequena merenda ou snack de manhã ou tarde)
 Sim Não Não sabe / Não responde
- d. Para controlar o seu peso seleciona de forma atenta e consciente os alimentos
(p. ex.: lê rótulos, compra alimentos mais saudáveis – ricos em fibra, pobres em
gordura e açúcar)
 Sim Não Não sabe / Não responde
- e. Para controlar o seu peso consome regularmente sopa nas refeições principais
(pelo menos 3 vezes por semana)
 Sim Não Não sabe / Não responde
- f. Para controlar o seu peso consome regularmente saladas ou legumes nas
refeições (pelo menos 3 vezes por semana)
 Sim Não Não sabe / Não responde
- g. Para controlar o seu peso opta por beber água em detrimento de sumos,
refrigerantes ou álcool
 Sim Não Não sabe / Não responde
- h. Para controlar o seu peso come pausadamente e procura mastigar de forma
completa os alimentos
 Sim Não Não sabe / Não responde
- i. Para controlar o seu peso come pequenas porções de alimentos nas refeições
 Sim Não Não sabe / Não responde
- j. Para controlar o seu peso elabora registos do consumo de alimentos ou da
prática de atividade física

Sim Não Não sabe / Não responde

k. Para controlar o seu peso contabiliza as calorias das refeições

Sim Não Não sabe / Não responde

l. Para controlar o seu peso frequenta um programa de controlo do peso

Sim Não Não sabe / Não responde

m. Para controlar o seu peso recebe orientações de um especialista

Sim Não Não sabe / Não responde

n. Para controlar o seu peso consome medicamentos ou suplementos para emagrecer

Sim Não Não sabe / Não responde

o. Para controlar o seu peso recorre a laxantes ou diuréticos

Sim Não Não sabe / Não responde

p. Para controlar o seu peso provoca o vómito ou faz jejum prolongado

Sim Não Não sabe / Não responde

q. Para controlar o seu peso recorre a dietas da moda

Sim Não Não sabe / Não responde

r. Para controlar o seu peso informa-se sobre nutrição e exercício físico (p.ex.: compra livros, lê revistas, pesquisa na internet)

Sim Não Não sabe / Não responde

s. Outra(s). Qual(is)? _____

3. Vou em seguida ler-lhe algumas razões ou motivos que levaram outras pessoas a tentar perder ou manter o seu peso. Peço-lhe que me responda de acordo com a sua concordância, ou seja, se discorda fortemente, discorda, concorda ou concorda fortemente com cada uma das afirmações.

a. Para melhorar a sua saúde em geral e prevenir doenças futuras

Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

b. Para responder a necessidades imediatas relacionadas com um problema de saúde ou por indicação de um profissional de saúde

Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

c. Para manter ou obter uma aparência física com a qual se sente mais confortável

Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

d. Para melhorar a sua auto-estima em relação ao o seu corpo

Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

e. Para melhorar o seu bem estar no dia-a-dia (p. ex.: sentir-se com mais energia, dormir melhor, andar sem se cansar)

Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

f. Para se sentir mais bem integrado na sociedade ou para evitar ser discriminado(a)

Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

g. Para cumprir requisitos específicos da sua profissão ou ocupação

Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

h. Para melhorar a sua condição física ou para conseguir praticar desporto mais facilmente

Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

i. Outra(s). Qual(is)? _____

4. Procurou ou procura atualmente gerir o seu peso (perder ou não aumentar) porque...

(se tiver dúvidas ou se os motivos se alteraram com o tempo refira-se à sua realidade nos últimos 12 meses)

a. Porque outras pessoas (p. ex.: familiares, amigos, profissionais de saúde) ou situações específicas da sua vida o(a) pressionaram direta ou indiretamente nesse sentido

Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

b. Porque não conseguiria gostar inteiramente de si se não o fizesse

Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

c. Porque assim se sente mais próximo de si próprio(a), da pessoa que realmente é

Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

d. Porque gerir o seu peso (p. ex.: fazer atividade física e cuidar da alimentação) é em si mesmo um processo recompensador e por vezes um desafio interessante ou divertido

Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

5. Alguma vez tentou perder peso na sua vida adulta?

Sim Não Não sabe / Não responde

a. Se sim, quantas vezes?

1 a 3 vezes 4 a 9 vezes 10 vezes ou mais

Sempre a tentar Não sabe / Não responde

6. Durante quanto tempo permaneceu, em média, numa tentativa? _____ meses

7. Qual o período do ano que escolhe para tentar perder peso?

Nenhum em particular Primavera Verão

Outono Inverno Não sabe / Não responde

8. Nos últimos dois anos, quantas vezes tentou perder peso? _____

(Perguntar apenas se respondeu “a” na pergunta 1)

1 a 3 vezes 4 a 9 vezes 10 vezes ou mais

Sempre a tentar Não sabe / Não responde

9. Há quanto tempo iniciou a sua última tentativa de perda de peso? _____ meses

10. Qual o grau de dificuldade que teve ou tem para perder peso?

(se tiver dúvidas refira-se à sua realidade nos últimos 12 meses)

Extremamente fácil Fácil Nem fácil nem difícil

Difícil Extremamente difícil Não sabe / Não responde

11. Qual o grau de dificuldade que teve ou tem para gerir o seu peso sem que este aumente? (se tiver dúvidas refira-se à sua realidade nos últimos 12 meses)

- Extremamente fácil Fácil Nem fácil nem difícil
 Difícil Extremamente difícil Não sabe / Não responde

12. A que se deve este nível de dificuldade? (Responder apenas se respondeu “Difícil” ou “Extremamente difícil” a uma das questões 10 ou 11)

a. À resistência metabólica ou fisiológica do seu corpo

- Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

b. Ao meio físico e social envolvente, que tornam esta tarefa difícil

- Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

c. Às suas dificuldades pessoais (p. ex.: força de vontade, falta de motivação) em fazer o que é necessário para gerir melhor o peso

- Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

d. Porque não gosta de fazer o que é necessário para gerir o peso

- Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

e. Às dificuldades económicas

- Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

f. À falta de motivação suficiente para fazer atividade física/comer melhor

- Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

g. À falta de tempo para fazer atividade física/ter mais cuidados alimentares

- Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

h. Às obstáculos (p. ex.: limitações de saúde, obrigações familiares) que o(a) impedem de fazer atividade física ou cuidar melhor da sua alimentação

- Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

i. Porque sente que não pode falhar ou cometer algum deslize, senão sabe que “lá se vai a perda de peso”

Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

j. Porque sente muita dificuldade em resistir ao cheiro, paladar ou até ao aspecto dos alimentos e acaba por comer mais do que planeou

Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

k. Porque se sente frequentemente com muita fome ou vontade de comer

Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

l. Outra(s). Qual(is)? _____

Grupo II – Hábitos alimentares

13. Relativamente aos seus hábitos alimentares, e tendo por referência os últimos 12 meses, considera que é uma pessoa que habitualmente come:

Muito devagar Relativamente devagar Velocidade média

Relativamente rápido Muito rápido Não sabe / Não responde

14. Tendo por referência os últimos 12 meses, quando toma as suas refeições principais, quanto tempo demora aproximadamente?

	<15min	15-20min	21-25min	26-30min	>30min	Não sabe / Não responde
Pequeno-almoço	<input type="checkbox"/>					
Almoço	<input type="checkbox"/>					
Jantar	<input type="checkbox"/>					

15. Habitualmente, nos últimos 12 meses, qual a bebida que toma predominantemente à refeição?

	Pequeno-almoço	Almoço	Jantar
Não bebe qualquer bebida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Água	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chá sem açúcar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chá com açúcar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Café	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leite simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leite com açúcar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leite com chocolate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iogurte líquido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Refrigerante calórico (p. ex.: Fanta, Sumol, Coca-cola)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Refrigerante não-calórico (p. ex.: Coca-cola zero, Light)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sumo de fruta natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Néctar de fruta / Sumo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebida alcoólica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outra. Qual?	_____	_____	_____
Não sabe / Não responde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Na maioria das vezes, qual a quantidade habitual de bebida, tendo por referência os últimos 12 meses?

	Pequeno-almoço	Almoço	Jantar
1 copo (~ 250mL)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 copos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
> 2 copos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não sabe / Não responde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Grupo III - Hábitos de Atividade Física

17. Podemos definir Exercício Regular como qualquer atividade física planeada (p. ex., fazer uma caminhada, aulas de ginásio, jogging, andar de bicicleta, nadar, praticar um desporto, etc.). Gostaríamos de saber se faz essas atividades, ou qualquer combinação das mesmas, pelo menos 3 vezes por semana com a duração mínima de 25 minutos por sessão e geralmente com uma intensidade que aumente um pouco a sua frequência cardíaca e provoque algum aumento do calor corporal (p. ex.: aquilo que sente quando caminha rapidamente durante alguns minutos).

(escolha apenas uma opção)

- Sim, e faço há MAIS de 6 meses
- Sim, e faço há MENOS de 6 meses
- Não, mas pretendo INICIAR nos próximos 30 dias
- Não, mas pretendo INICIAR nos próximos 6 meses
- Não, e NÃO pretendo iniciar nos próximos 6 meses
- Não sabe / Não responde

18. Relativamente à prática de atividade física, indique o grau de concordância com as seguintes afirmações:

a. Fazer exercício físico ou desporto não é algo que escolheria fazer por si próprio.

Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

b. Fazer exercício físico ou desporto é algo que sabe que deveria fazer, mas não lhe interessa muito.

Discordo fortemente Discordo Concordo Concordo fortemente Não sabe / Não responde

Grupo IV - Dados atuais do peso

19. Considera que tem:

Obesidade Excesso de peso Peso normal Baixo peso Não sabe / Não responde

20. Indique, por favor, o seu peso e a sua altura (se tiver dúvidas faça uma estimativa):

Peso _____ kg Altura _____ m

21. Nos últimos 12 meses teve algum problema de saúde ou doença que causou ganho ou perda de peso para além do normal (p.ex.: diabetes, hipertiroidismo)?

Sim Não Não sabe / Não responde

22. Quanto pesava quando iniciou a última tentativa de perda de peso? _____ kg

(Perguntar apenas se respondeu “a” na pergunta 1)

23. Quanto gostava de pesar, realisticamente? _____ kg

24. Que peso seria minimamente aceitável para si, mesmo não sendo o desejado? _____ kg

25. Qual o seu peso “de sonho”, aquele que escolheria se pudesse escolher qualquer valor?
_____ kg

26. Como se sente atualmente em relação ao seu peso e à sua forma corporal?

Muito satisfeito Satisfeito Pouco satisfeito Nada satisfeito Não sabe / Não responde

Grupo V - Dados Sociodemográficos

27. Data de nascimento: _____
28. Sexo: Masculino Feminino
29. Região de Residência: Norte Centro Lisboa e Vale do Tejo Alentejo Algarve
 Madeira Açores Não sabe / Não responde
30. Estado civil: Solteiro Casado União de facto Divorciado Viúvo
 Não sabe / Não responde
31. Quantos anos de escolaridade completou com aproveitamento? _____ anos
32. Qual a sua ocupação principal?
 Exerce uma profissão Estudante Ocupa-se das tarefas domésticas À procura do 1º emprego Desempregado Reformado Outra situação. Qual? _____
 Não sabe / Não responde
33. Qual é a sua profissão: _____
(responder apenas se respondeu “Exerce uma profissão” na questão 32)
34. Qual o número de pessoas que compõe o seu agregado familiar? _____ pessoas
35. Qual a principal fonte de rendimento da sua família?
- A fonte principal é fortuna herdada ou adquirida
 - Os rendimentos consistem em lucros de empresas, altos honorários, lugares bem remunerados, etc.
 - Os rendimentos correspondem a um vencimento mensal fixo
 - Os rendimentos resultam de salários: remuneração por semana, por jorna, por horas ou à tarefa
 - O indivíduo ou família são sustentados pela beneficência pública ou privada. Não se incluem neste grupo os subsídios de desemprego ou de incapacidade para o trabalho
 - Não sabe / Não responde
36. Relativamente ao conforto da sua habitação...

- a. Casa ou andar luxuoso e muito grande, oferecendo aos seus moradores o máximo conforto
- b. Casa ou andar que sem ser luxuoso é espaçoso e confortável
- c. Casa ou andar modesto, bem construído e em bom estado de conservação, bem iluminado e arejado, com cozinha e casa de banho
- d. Categoria intermédia entre c. e e.
- e. Casa ou andar desprovido de todo o conforto, sem ventilação, ou onde moram demasiadas pessoas
- f. Não sabe / Não responde

37. Relativamente à tipologia da sua zona residencial...

- a. Zona residencial elegante, onde o valor do terreno ou os alugueres são elevados
- b. Zona residencial boa, de ruas largas com casas confortáveis e bem conservadas
- c. Categoria intermédia entre b. e d.
- d. Ruas comerciais estreitas ou antigas, com casas de aspecto menos cuidado
- e. Bairro operário, populoso, mal arejado ou bairro em que o valor do terreno está muito diminuído
- f. Não sabe / Não responde