

# Características Socio-Demográficas

**\*Obrigatório**

1. Data de nascimento \*

\_\_\_\_\_  
*Exemplo: 7 de janeiro de 2019*

2. Sexo \*

*Marcar apenas uma oval.*

Masculino

Feminino

3. Peso (kg) \*

\_\_\_\_\_

4. Altura (cm) \*

\_\_\_\_\_

5. Qual o país em que nasceu? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Portugal

Outra: \_\_\_\_\_

6. Qual é a sua nacionalidade? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Português

Outra: \_\_\_\_\_

7. Selecione o Distrito / Região Autónoma onde reside. \*

*Marcar apenas uma oval.*

Aveiro

Beja

Braga

Bragança

Castelo Branco

Coimbra

Évora

Faro

Guarda

Leiria

Lisboa

Portalegre

Porto

Santarém

Setúbal

Viana do Castelo

Vila Real

Viseu

Região Autónoma da Madeira

Região Autónoma dos Açores

8. Qual é o seu estado civil atual? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Solteiro(a)
- Divorciado(a)
- Viúvo(a)
- Casado(a) ou a viver em união de facto

9. Qual foi o nível de escolaridade mais elevado que completou? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Ensino básico 1º ciclo (4ºano, antigo ensino primário, 4ª classe)
- Ensino básico 2º ciclo (6ºano, antigo ciclo preparatório)
- Ensino básico 3º ciclo (9ºano, antigo 5º ano do liceu)
- Ensino secundário (12ªano, antigo 7º ano do liceu)
- Ensino Pós-secundário Não Superior (ex. curso profissional)
- Ensino Superior (Bacharelato, Licenciatura, Mestrado, Doutoramento)
- Sem escolaridade
- Não sabe/ não responde

10. Quantos membros do seu agregado familiar têm (incluindo o próprio): [Registrar 0, se nenhum] \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	0	1	2	3	4	5	>5	Não sabe
<b>Menos de 7 anos</b>	<input type="radio"/>							
<b>Entre 7 e 17 anos</b>	<input type="radio"/>							
<b>Entre 18 e 64 anos</b>	<input type="radio"/>							
<b>65 ou mais anos</b>	<input type="radio"/>							

11. 6. Como define a sua ocupação profissional ou condição perante o trabalho? \*

Marcar tudo o que for aplicável.

1. Trabalhador por uma remuneração ou lucro (incluindo trabalho não remunerado num negócio de família ou exploração, estágio de aprendizagem ou remunerado, incluindo ainda trabalhadores que não exercem atualmente devido a licença de maternidade, paternidade, por doença ou em férias)
2. Desempregado (sem emprego no período de referência, disponível para trabalhar e a procura de emprego)
3. Outro (reformado, permanentemente incapacitado, estudante, trabalhador doméstico, a cumprir serviço militar obrigatório ou serviço comunitário obrigatório)
- Outra: \_\_\_\_\_

12. Qual dos seguintes grupos representa o rendimento mensal total do seu agregado familiar (incluindo vencimentos, subsídios, abonos, pensões e outros benefícios regulares) após deduções para impostos, segurança social, etc.?\*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- A) Menos de 485 €
- B) 485 - 970 €
- C) 971 - 1455 €
- D) 1456 - 1940 €
- E) 1941 - 2425 €
- F) 2426 - 2910 €
- G) 2911 - 3395 €
- H) 3396 - 3880 €
- I) 3881 - 4365 €
- J) Mais de 4365 €
- Não sabe/não responde

#### Hábitos de prática de jogo de xadrez

13. Quantas horas costuma jogar por semana? (Indique hora:min)\*

---

14. Em quantas competições de xadrez participou nos últimos 12 meses?\*

---

15. Há quantos anos e meses joga xadrez?\*

---

16. Encontra-se inscrito(a) na Federação Portuguesa de Xadrez?\*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

17. Se aplicável, indique o seu Rating Elo

---

18. No xadrez, o jogador com as pretas faz sempre o primeiro lance. \*

*Marcar apenas uma oval.*

Verdadeiro

Falso

Adesão ao  
Padrão  
Alimentar  
Mediterrânico

A segunda parte deste inquérito pretende classificar o seu nível de adesão ao padrão alimentar mediterrânico através do questionário PREDIMED.

Neste grupo de questões pretende-se avaliar os seus hábitos alimentares. Nenhuma resposta é considerada certa ou errada, por isso selecione a opção que mais se adapta à sua alimentação habitual.

Responda às seguintes questões de acordo com aquilo que é a sua alimentação habitual nos 7 dias da semana, indicando o número de vezes (por dia ou por semana) que consome determinados alimentos:

19. **1. Usa o azeite como principal gordura para cozinhar? \***

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Não	Sim
.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. **2. Que quantidade de azeite consome num dia?** (incluindo uso para fritar, temperar saladas, refeições fora de casa, etc) \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	1 ou menos	1	2	3	4 ou mais
<b>(número de colheres de sopa por dia)</b>	<input type="radio"/>				

21. **3. Quantas porções de produtos hortícolas (vegetais, legumes, hortaliças) consome por dia?** (1 porção corresponde a 200 g; considere os hortaliças de acompanhamento como metade de 1 porção e a sopa como 1 porção) \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	1 ou menos	1	2	3	4 ou mais
<b>(número de porções por dia)</b>	<input type="radio"/>				

22. **4. Quantas peças de fruta (incluindo sumos de fruta natural) consome por dia?** \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	1 ou menos	1	2	3	4 ou mais
<b>(número de peças por dia)</b>	<input type="radio"/>				

23. **5. Quantas porções de carne vermelha, hambúrguer ou produtos cárneos (presunto, salsicha, etc.) consome por dia?** (Considere 1 porção de carne o equivalente à palma da mão = 100-150 g. 1 porção equivale a 3 fatias de fiambre ou 2 fatias de presunto ou 5 salsichas ou 1 hambúrguer. Considere também hambúrgueres de frango/peru e o fiambre de frango ou peru) \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	1 ou menos	1	2	3	4 ou mais
<b>(número de porções por dia)</b>	<input type="radio"/>				

24. **6. Quantas porções de manteiga, margarina, ou natas consome por dia?** (1 porção corresponde a 2 colheres de sobremesa = 12g) \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	1 ou menos	1	2	3	4 ou mais
<b>(número de porções por dia)</b>	<input type="radio"/>				

25. **7. Quantas bebidas açucaradas ou gaseificadas bebe por dia?** (Não considere as bebidas alcoólicas, como a cerveja, nem outras bebidas açucaradas como leite achocolatado) \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	1 ou menos	1	2	3	4 ou mais
<b>(número de porções por dia)</b>	<input type="radio"/>				

26. **8. Quantos copos de vinho bebe por semana?** (Considere um copo de 100ml) \**Marcar apenas uma oval por linha.*

	1 ou menos	1	2	3	4	5	6	7 ou mais
<b>(número de copos por semana)</b>	<input type="radio"/>							

27. **9. Quantas porções de leguminosas consome por semana?** (1 porção equivale a 6 colheres de sopa ou 2 colheres de servir ou 1 concha = 150g) \**Marcar apenas uma oval por linha.*

	1 ou menos	1	2	3	4	5	6	7 ou mais
<b>(número de porções por semana)</b>	<input type="radio"/>							

28. **10. Quantas porções de peixe ou marisco consome por semana?** (Considere 1 porção de peixe o equivalente a uma posta do tamanho da palma da mão, o que corresponde a 100-150g de peixe ou 4-5 unidades ou 200 g marisco) \**Marcar apenas uma oval por linha.*

	1 ou menos	1	2	3	4	5	6	7 ou mais
<b>(número de porções por semana)</b>	<input type="radio"/>							

29. **11. Quantas vezes por semana consome produtos de pastelaria ou doces comerciais (não caseiros), como bolos, bolachas, biscoitos?** (Deve considerar os gelados e todas as bolachas, incluindo bolachas Maria, bolachas de água e sal e bolachas cream-cracker. Os cereais de pequeno-almoço não devem ser considerados) \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	1 ou menos	1	2	3	4	5	6	7 ou mais
<b>(número de vezes por semana)</b>	<input type="radio"/>							

30. **12. Quantas porções (de 30g cada) de oleaginosas (nozes, amêndoas, incluindo amendoins) consome por semana?** (1 porção equivale aproximadamente um punhado de frutos oleaginosos = 30 g) \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	1 ou menos	1	2	3	4	5	6	7 ou mais
<b>(número de porções por semana)</b>	<input type="radio"/>							

31. **13. Consome preferencialmente frango, peru ou coelho em vez de vaca, porco, hambúrguer ou salsicha?** \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Não	Sim
.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. **14. Quantas vezes por semana consome hortícolas, massa, arroz ou outros pratos confeccionados com um refogado (molho à base de tomate, cebola, alho-francês ou alho e azeite)?** \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	1 ou menos	1	2	3	4	5	6	7 ou mais
<b>(número de vezes por semana)</b>	<input type="radio"/>							

Suplementos Alimentares

Esta seção pretende caracterizar o consumo de suplementos alimentares de competidores de eSports.

33. **Ingeriu algum suplemento alimentar nos últimos 12 meses?** \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não    *Avançar para a pergunta 39*

Suplementos Alimentares

Esta seção pretende caracterizar o consumo de suplementos alimentares de competidores de eSports. Nas questões desta seção pode selecionar mais do que uma opção.

34. Indique os tipos de suplementos alimentares que ingeriu nos últimos 12 meses. \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Proteína Whey
- Caseína
- Proteína vegetal (soja, ervilha, arroz)
- Hidratos de carbono (maltodextrina, dextrose/glicose, isomaltulose)
- Barras desportivas
- Bebidas desportivas
- Bebidas energéticas
- Cafeína
- Creatina
- Aminoácidos Essenciais
- BCAAs (Aminoácidos ramificados)
- Beta-alanina
- Tirosina
- Glutamina
- Ómega 3
- Multivitamínico-mineral
- Complexo multimineral
- Complexo multivitamínico
- Vitaminas do complexo B
- Vitamina B1 (tiamina)
- Vitamina B2 (riboflavina)
- Vitamina B3 (niacina)
- Vitamina B5 (ácido pantoténico)
- Vitamina B6 (piridoxina)
- Vitamina B7 (biotina)
- Vitamina B9 (folato)
- Vitamina B12 (cobalamina)
- Vitamina C (ácido ascórbico)
- Vitamina D3 (colecalfiferol)
- Vitamina E
- Magnésio
- Ferro
- Cálcio
- Potássio
- Nitratos / Sumo de beterraba
- Gingko biloba
- Ginseng
- Guaraná
- Rhodiola rosea

- Sage (mentol)
- Flavonóides
- L-carnitina
- Glucosamina
- Condroitina
- Iodo
- Levedura de cerveja
- Outra: \_\_\_\_\_

35. Porque razões usou o/s suplemento/s? \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Melhorar o desempenho cognitivo
- Aumentar a concentração/foco
- Aumentar a energia/diminuir a fadiga
- Aumentar o controlo emocional
- Estimulação cognitiva
- Ajudar a relaxar
- Diminuir o stress
- Ganhar massa muscular
- Ganhar força
- Melhorar o rendimento desportivo
- Tornar-me mais rápido
- Acelerar a recuperação
- Manter-me saudável
- Prevenir/tratar doenças ou lesões
- Aumentar a resistência
- Corrigir erros alimentares
- Perder peso
- Outra: \_\_\_\_\_

## 36. Que fontes de informação o influenciaram a adquirir o/s suplemento/s?

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Nutricionista
- Médico
- Fisioterapeuta
- Enfermeiro
- Outro profissional de saúde
- Treinador
- Personal trainer
- Recomendação de Atletas
- Recomendações de outros jogadores de xadrez
- Amigos
- Familiares
- Jornais/revistas
- TV
- Artigos científicos
- Outros meios de comunicação
- Outra: \_\_\_\_\_

## 37. Onde obteve o/s suplemento/s? \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Loja de suplementos / Ervanária
- Ginásio
- Loja de desporto
- Farmácia
- Parafarmácia
- Supermercado
- Loja online
- Patrocinador
- Outra: \_\_\_\_\_

38. Considera que está devidamente informado relativamente a suplementos alimentares? \*

Marcar apenas uma oval.

- Muito bem informado
- Bem informado
- Mais ou menos informado
- Pouco informado
- Muito pouco informado

Grau de Dependência de Jogos

A terceira parte deste inquérito pretende caracterizar a possibilidade de "desordem de jogos" ou "vício em jogar" através do questionário Portuguese Internet Gaming Disorder Scale–Short-Form (IGDS9-SF),

Instruções: As questões que se seguem remetem para toda e qualquer atividade relacionada ao tempo despendido em **videojogos** nos últimos 12 meses. As atividades relacionadas com os **videojogos** referem-se, mais concretamente, a qualquer tempo despendido a jogar (quer pela Internet ou não), jogos em consolas, computadores, portáteis ou em qualquer outro tipo de dispositivo móvel (por exemplo: telemóvel, tablet, etc.).

Nota: Para efeitos da realização deste questionário, considere que a prática de jogo de xadrez, em formato de suporte electrónico, é um tipo de jogo de vídeo.

39. 1. Sente-se preocupado(a) com o seu comportamento em relação aos **videojogos**? (Exemplos: Pensa sobre sessões de jogos anteriores ou antecipa a próxima sessão que irá jogar; Jogar tornou-se a principal atividade do seu dia-a-dia.) \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Quase sempre
.	<input type="radio"/>				

40. 2. Sente-se mais irritado(a), ansioso(a) ou até mesmo triste quando tenta reduzir ou parar de jogar? \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Quase sempre
.	<input type="radio"/>				

41. 3. Sente necessidade de passar cada vez mais tempo a jogar para obter satisfação ou prazer? \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Quase sempre
.	<input type="radio"/>				

42. 4. Falha sistematicamente quando tenta reduzir ou deixar de jogar? \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Quase sempre
.	<input type="radio"/>				

43. 5. Perdeu o interesse por outras atividades de lazer em resultado do seu envolvimento com os **videojogos**? \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Quase sempre
.	<input type="radio"/>				

44. 6. Já continuou a jogar com a mesma intensidade mesmo a saber que isso estava a causar problemas entre si e outras pessoas? \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Quase sempre
.	<input type="radio"/>				

45. 7. Já escondeu de algum familiar, terapeuta ou outra pessoa, a quantidade de tempo que passou a jogar? \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Quase sempre
.	<input type="radio"/>				

46. 8. Joga para evitar ou aliviar sentimentos difíceis (Exemplos: desamparo, culpa, ansiedade)? \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Quase sempre
.	<input type="radio"/>				

47. 9. Já colocou em risco, perdeu um relacionamento importante, oportunidade de trabalho ou educacional, por causa dos **videojogos**? \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Quase sempre
.	<input type="radio"/>				

Questionário  
de Atividade  
Física

As questões que se apresentam, referem-se ao tempo que depende na actividade física numa semana. Este questionário inclui questões acerca de actividades que faz no trabalho, para se deslocar de um lado para outro, actividades referentes à casa ou ao jardim e actividades que efectua no seu tempo livre para entretenimento, exercício ou desporto. As suas respostas são importantes.

Por favor responda a todas as questões mesmo que não se considere uma pessoa ativa.

Ao responder às seguintes questões considere o seguinte:

- **Actividade física vigorosa** refere-se a actividades que requerem muito esforço físico e tornam a respiração muito mais intensa que o normal.

- **Actividade física moderada** refere-se a actividades que requerem esforço físico moderado e torna a respiração um pouco mais intensa que o normal.

Ao responder às questões considere apenas as actividades físicas que realize durante pelo menos 10 minutos seguidos

48. **1a** Habitualmente, por semana, quantos dias faz actividades físicas **vigorosas** \*  
como levantar e/ou transportar objectos pesados, cavar, ginástica aeróbica ou andar de bicicleta a uma velocidade acelerada?

*Marcar apenas uma oval.*

- Nenhum (passe para a questão 2a)
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

49. **1b** Quanto tempo costuma fazer atividade física vigorosa por dia? (Indique hora:min)

---

*Exemplo: 08:30*

50. **2a** Normalmente, por semana, quantos dias faz actividade física **moderada** \* como levantar e/ou transportar objectos leves, andar de bicicleta a uma velocidade moderada ou jogar ténis? Não inclua o andar/caminhar.

*Marcar apenas uma oval.*

- Nenhum (passe para a questão 3a)
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

51. **2b** Quanto tempo costuma fazer actividade física moderada por dia? (Indique hora:min)

---

*Exemplo: 08:30*

52. **3a)** Habitualmente, por semana, quantos dias **caminha** durante pelo menos 10 minutos seguidos? Inclua caminhadas para o trabalho e para casa, para se deslocar de um lado para outro e qualquer outra caminhada que possa fazer somente para recreação, desporto ou lazer. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nenhum (passe para a questão 4a)
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

53. **3b** Quanto tempo costuma caminhar por dia? (Indique hora:min)

---

*Exemplo: 08:30*

54. **3c** A que passo costuma caminhar?

*Marcar apenas uma oval.*

- Passo **vigoroso**, que torna a sua respiração muito mais intensa que o normal;
- Passo **moderado**, que torna a sua respiração um pouco mais intensa que o normal;
- Passo **lento**, que não causa qualquer alteração na sua respiração;

55. **4a** Quanto tempo costuma estar sentado num **dia de semana**? (Indique hora:min) \*

---

*Exemplo: 08:30*

56. **4b** Quanto tempo costuma estar sentado num **dia de fim-de-semana?** \*

(Indique hora:min)

---

*Exemplo: 08:30*

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

