

Anexo 1.

As mini-teorias das TAD

Teoria da Avaliação Cognitiva	Esta teoria baseia-se na interação dinâmica entre fatores externos como recompensas, e o prazer e interesse pessoal nas atividades. Os indivíduos, possuem por natureza motivação intrínseca manifestando-se através do envolvimento baseado na curiosidade, desafios, novas perspectivas ou pela atração que cada indivíduo tem em determinada atividade. Esta motivação pode ser enfraquecida por fatores externos como ameaças de castigo, prazos, momentos de avaliação, competição e/ou vigilância.
Teoria da Integração Organísmica	Esta descreve diferentes formas de motivação extrínseca e os fatores que promovem ou dificultam a regulação dos comportamentos - continuum da autodeterminação. Esta diferenciação conceitual da motivação extrínseca deve-se à tendência natural para transformar normas sociais, hábitos e regras em valores pessoais e autorregulados.
Teoria das Orientações de Causalidade	Esta teoria refere-se às razões/causas da iniciação comportamental. Indivíduos autônomos tendem a agir de acordo com seus próprios interesses e valores, e interpretam os fatores externos como meramente informativos. Já os indivíduos com altas orientações de controlo tendem a agir conforme as instruções externas, já que interpretam os fatores externos como diretrizes para o seu comportamento.
Teoria do Conteúdo dos Objetivos	Segundo esta teoria, os indivíduos têm tendência para se aproximar de objetivos intrínsecos e distanciar-se de objetivos extrínsecos, embora tal não aconteça automaticamente. Esta mudança exige apoios contextuais para a satisfação das necessidades. A relevância dos objetivos intrínsecos relativamente aos extrínsecos, deve-se à relação positiva com o bem-estar pessoal e a relação negativa com o mal-estar.
Teoria das Relações Motivacionais	Esta teoria preocupa-se com as relações e postula que uma certa quantidade de interações, não só desejável para a maioria das pessoas, mas também essencial para a sua adaptação e bem-estar. As relações pessoais de maior qualidade são aquelas em que cada sujeito proporciona autonomia, competência e relacionamento.
Necessidades Básicas Psicológicas	(Descritas ao longo do corpo do texto)

Anexo 2.

Questionário Sociodemográfico

195

Projeto de Investigação
“Comportamentos de saúde e prevenção da doença”

Este projeto de investigação está a ser desenvolvido no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade da Beira Interior e tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento de conhecimento científico que suporte a definição de estratégias sustentáveis ao nível da promoção da saúde e prevenção da obesidade infantil, focalizando-se nos determinantes do comportamento alimentar da criança e adolescente. Por favor, responda sinceramente às questões apresentadas, os dados serão confidenciais. Contamos com a sua ajuda. Obrigada!

Elementos do projeto investigação: Cindy Lopes, Diana Brandão, Paula Albuquerque e Tânia Fernandes (estudantes de Mestrado), Sandra Carina Guimarães e Ludovina Almeida Ramos (orientadoras) - Departamento de Psicologia e Educação da Universidade da Beira Interior

Informação geral:

Idade: 14 Sexo: F Localidade: Esmeriz Ano de Escolaridade: 8 ✓

Constituição do agregado familiar: Mãe Pai Irmãos | Quantos: _____
 Outros | Indique quem: _____

Profissão da Mãe: Empresária Profissão do Pai: Advogado

Como se desloca para a Escola?
 Autocarro A pé Metro Os meus pais levam-me à escola Outro, Qual?

Quantas refeições completas costuma fazer no teu dia-a-dia?
 1 2 3 4 Mais, Quantas?

Toma o pequeno-almoço todas as manhãs? Sim Não

Onde toma o pequeno-almoço? Casa Café Escola Outro, Onde?

Leva lanche para comer no intervalo da manhã e da tarde? Sim Não

Relativamente ao almoço, onde costuma almoçar? Casa Escola Restaurante Outro, Onde?

No seu **almoço**, que pratos costuma incluir nesta refeição? Sopa Prato Principal Sobremesa

Que pratos costuma incluir no teu **jantar**? Sopa Prato Principal Sobremesa

Qual o seu peso? _____

Qual a sua altura? 1,68

Universidade da Beira Interior – 2015/16. Versão para investigação. Contactos: scmg@ubi.pt/maramos@ubi.pt

Anexo 3.

Caraterização da Amostra

Estatísticas				
		IDADE	PESO	ALTURA
N	Válido	824	720	731
	Omisso	0	104	93
Média		12.38	47.8688	1.5759
Desvio Padrão		1.645	12.16466	.11093
Mínimo		9	22.00	1.00
Máximo		17	104.00	1.88
Percentis	25	11.00	39.0000	1.5000
	50	12.00	46.7000	1.5700
	75	14.00	55.0000	1.6500

ESCOLA					
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Válido	B_Aveiro	268	32.5	32.5	32.5
	C_Porto	202	24.5	24.5	57.0
	A_Coimbra	354	43.0	43.0	100.0

IDADE POR CLASSE					
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Válido	9-10	123	14.9	14.9	14.9
	11-12	319	38.7	38.7	53.6
	13-14	297	36.0	36.0	89.7
	15-17	85	10.3	10.3	100.0

SEXO					
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Válido	MASCULINO	420	51.0	51.0	51.0
	FEMININO	404	49.0	49.0	100.0

DISTRITO					
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Válido	AVEIRO	226	27.4	27.4	27.4

	COIMBRA	338	41.0	41.0	68.4
	PORTO	260	31.6	31.6	100.0

ANO DE ESCOLARIDADE

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Válido	5ºANO	196	23.8	23.8	23.8
	6ºANO	163	19.8	19.8	43.6
	7ºANO	167	20.3	20.3	63.8
	8ºANO	152	18.4	18.4	82.3
	9ºANO	146	17.7	17.7	100.0

AGREGADO_FAMILIAR

		Frequênci a	Percentage m	Percentage m válida	Percentage m cumulativa
Válido	PAIS E IRMÃOS	453	55.0	55.0	55.0
	PAI OU MÃE E IRMÃOS	40	4.9	4.9	59.8
	PAIS	147	17.8	17.8	77.7
	PAI OU MÃE	34	4.1	4.1	81.8
	PAIS. IRMÃOS E AVÓS	35	4.2	4.2	86.0
	VIVE NUMA INSTITUIÇÃO	21	2.5	2.5	88.6
	OUTRO	94	11.4	11.4	100.0

N_IRMÃOS

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Válido	0	249	30.2	30.2	30.2
	1	448	54.4	54.4	84.6
	2	89	10.8	10.8	95.4
	3 OU MAIS	38	4.6	4.6	100.0

PROFISSÃO_MÃE_CLASSE

		Frequênci a	Percentage m	Percentage válida	Percentagem cumulativa
Válid o	EMPREGADO(A)	706	85.7	85.7	85.7
	DESEMPREGADO(A)	44	5.3	5.3	91.0
	NÃO SABE	74	9.0	9.0	100.0

PROFISSÃO_PAI_CLASSE					
		Frequênci	Percentage	Percentagem	Percentagem
		a	m	válida	cumulativa
Válid	EMPREGADO(A)	719	87.3	87.3	87.3
o	DESEMPREGADO(A)	13	1.6	1.6	88.8
	NÃO SABE	92	11.2	11.2	100.0

REFEIÇÕES_COMPLETAS					
		Frequência	Percentagem	Percentagem	Percentagem
				válida	cumulativa
Válido	1	2	.2	.2	.2
	2	23	2.8	2.8	3.0
	3	102	12.4	12.4	15.5
	4	368	44.7	44.8	60.2
	5	258	31.3	31.4	91.6
	6	52	6.3	6.3	97.9
	7	16	1.9	1.9	99.9
	8	1	.1	.1	100.0
	Total	822	99.8	100.0	
Omisso	Sistema	2	.2		

TOMA_PEQUENOALMOÇO					
		Frequência	Porcentagem	Porcentagem	Porcentagem
				válida	cumulativa
Válido	SIM	757	91.9	91.9	91.9
	NAO	67	8.1	8.1	100.0

PRATOS_ALMOÇO					
		Frequência	Percentagem	Percentagem	Percentagem
				válida	cumulativa
Válido	SOPA	13	1.6	1.6	1.6
	PRATO PRINCIPAL	91	11.0	11.0	12.6
	SOBREMESA	2	.2	.2	12.9
	PRATO PRINCIPAL E SOMBREMESA	91	11.0	11.0	23.9
	REFEIÇÃO COMPLETA	462	56.1	56.1	80.0
	SOPA E PRATO PRINCIPAL	164	19.9	19.9	99.9

SOPA E SOBREMESA	1	.1	.1	100.0
------------------	---	----	----	-------

PRATOS_JANTAR

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
Válido	SOPA	7	.8	.8	.8
	PRATO PRINCIPAL	130	15.8	15.8	16.6
	SOBREMESA	2	.2	.2	16.9
	PRATO PRINCIPAL E SOMBREMESA	122	14.8	14.8	31.7
	REFEIÇÃO COMPLETA	360	43.7	43.7	75.4
	SOPA E PRATO PRINCIPAL	194	23.5	23.5	98.9
	SOPA E SOMBREMESA	7	.8	.8	99.8
	NÃO RESPONDEU	2	.2	.2	100.0
