

## QUESTIONÁRIO ATIVIDADE FÍSICA - AF1

Crianças 3-5 anos

**1. Num dia típico de semana, quanto tempo (desde que acorda até à hora que vai dormir) a criança gasta a fazer as seguintes atividades?**

	Nenhum	≤15min	30min	1 h	2h	3h	4h	5h	≥6h
1. Ver televisão (incluindo vídeos em DVD).									
2. Jogar computador ou em consola.									

**2. Num dia típico de fim de semana, quanto tempo (desde que acorda até à hora que vai dormir) a criança gasta a fazer as seguintes atividades?**

	Nenhum	≤15min	30min	1 h	2h	3h	4h	5h	≥6h
1. Ver televisão (incluindo vídeos em DVD).									
2. Jogar computador ou em consola.									

**3. Quantas horas a criança costuma dormir em média por dia?**

Durante a semana |\_|\_| h |\_|\_| min

Fins de semana |\_|\_| h |\_|\_| min

**4. A criança costuma praticar algum tipo de atividade desportiva programada e regular (excluindo as aulas de educação física)?**

Não  [Terminar o questionário]

Sim  [Passar à questão 4.1]

**4.1. [Se sim], qual é a atividade desportiva, e quanto tempo a criança a pratica por semana?**

Tipo de atividade desportiva	Nº de vezes por semana	Horas:minutos por semana
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _

## QUESTIONÁRIO ATIVIDADE FÍSICA - AF2

Crianças 6-9 anos

**1. Num dia típico de semana, quanto tempo (desde que acorda até à hora que vai dormir) a criança gasta a fazer as seguintes atividades?**

	Nenhum	≤15min	30min	1 h	2h	3h	4h	5h	≥6h
1. Ver televisão (incluindo vídeos em DVD).									
2. Jogar computador ou em consola.									
3. Sentado a ouvir música na rádio ou com equipamentos de som.									
4. Sentado a falar ao telefone.									
5. Realizar trabalho de secretária ou no computador (escrever, e-mails, etc.).									
6. Sentado a ler um livro ou revista.									
7. Tocar um instrumento musical.									
8. Sentado no carro, autocarro ou comboio.									
9. Em brincadeiras ativas (brincar no parque infantil, correr, jogar à bola, andar de triciclo/bicicleta, passear na rua)?									

**2. Num dia típico de fim de semana, quanto tempo (desde que acorda até à hora que vai dormir) a criança gasta a fazer as seguintes atividades?**

	Nenhum	≤15min	30min	1 h	2h	3h	4h	5h	≥6h
1. Ver televisão (incluindo vídeos em DVD).									
2. Jogar computador ou em consola.									
3. Sentado a ouvir música na rádio ou com equipamentos de som.									
4. Sentado a falar ao telefone.									
5. Realizar trabalho de secretária ou no computador (escrever, e-mails, etc.).									

	Nenhum	≤15min	30min	1 h	2h	3h	4h	5h	≥6h
6. Sentado a ler um livro ou revista.									
7. Tocar um instrumento musical.									
8. Sentado no carro, autocarro ou comboio.									
9. Em brincadeiras ativas (brincar no parque infantil, correr, jogar à bola, andar de triciclo/bicicleta, passear na rua)?									

### 3. Quantas horas a criança costuma dormir em média por dia?

Durante a semana |\_\_|\_\_| h |\_\_|\_\_| min

Fins de semana |\_\_|\_\_| h |\_\_|\_\_| min

### 4. A criança costuma praticar algum tipo de atividade desportiva programada e regular (excluindo as aulas de educação física)?

Não  [Terminar o questionário]

Sim  [Passar à questão 4.1]

#### 4.1. [Se sim], qual é a atividade desportiva, e quanto tempo a criança a pratica por semana?

Tipo de atividade desportiva	Nº de vezes por semana	Horas:minutos por semana
	__	__ __: __ __
	__	__ __: __ __
	__	__ __: __ __
	__	__ __: __ __

Código de identificação do participante: |\_\_| |\_\_| |\_\_| |\_\_| |\_\_| |\_\_| |\_\_| |\_\_|

Código de identificação do entrevistador: |\_\_| |\_\_| |\_\_|

Data da entrevista: |\_\_| |\_\_| / |\_\_| |\_\_| / |\_\_| |\_\_| |\_\_| |\_\_|

## QUESTIONÁRIO ATIVIDADE FÍSICA - AF3

Adolescentes 10-14 anos

**1. Num dia típico de semana, quanto tempo (desde que acordas até à hora que te deitas) gastas a fazer as seguintes atividades?**

	Nenhum	≤15min	30min	1 h	2h	3h	4h	5h	≥6h
1. Ver televisão (incluindo vídeos em DVD).									
2. Jogar computador ou em consola.									
3. Sentado a ouvir música na rádio ou com equipamentos de som.									
4. Sentado a falar ao telefone.									
5. Realizar trabalho de secretária ou no computador (escrever, e-mails, etc.).									
6. Sentado a ler um livro ou revista.									
7. Tocar um instrumento musical.									
8. Sentado no carro, autocarro ou comboio.									
9. Em brincadeiras ativas (brincar no parque infantil, correr, jogar à bola, andar de triciclo/bicicleta, passear na rua)?									

**2. Num dia típico de fim de semana, quanto tempo (desde que acordas até à hora que te deitas) gastas a fazer as seguintes atividades?**

	Nenhum	≤15min	30min	1 h	2h	3h	4h	5h	≥6h
1. Ver televisão (incluindo vídeos em DVD).									
2. Jogar computador ou em consola.									
3. Sentado a ouvir música na rádio ou com equipamentos de som.									
4. Sentado a falar ao telefone.									
5. Realizar trabalho de secretária ou no computador (escrever, e-mails, etc.).									

	Nenhum	≤15min	30min	1 h	2h	3h	4h	5h	≥6h
6. Sentado a ler um livro ou revista.									
7. Tocar um instrumento musical.									
8. Sentado no carro, autocarro ou comboio.									
9. Em brincadeiras ativas (brincar no parque infantil, correr, jogar à bola, andar de triciclo/bicicleta, passear na rua)?									

### 3. Quantas horas dormes, em média, por dia?

Durante a semana |\_\_|\_\_| h |\_\_|\_\_| min

Fins de semana |\_\_|\_\_| h |\_\_|\_\_| min

### 4. Costumas praticar algum tipo de atividade desportiva programada e regular (excluindo as aulas de educação física)?

Não  [Terminar o questionário]

Sim  [Passar à questão 4.1]

#### 4.1. [Se sim], qual é a atividade desportiva, e quanto tempo a praticas por semana?

Tipo de atividade desportiva	Nº de vezes por semana	Horas:minutos por semana
	__	__ __: __ __
	__	__ __: __ __
	__	__ __: __ __
	__	__ __: __ __

## QUESTIONÁRIO ATIVIDADE FÍSICA - AF4

Adolescentes 15-17 anos

A atividade física realizada no dia-a-dia é da maior importância. As questões que te faremos seguidamente estão relacionadas com o tempo que gastaste a ser fisicamente ativo(a) nos **últimos 7 dias**. Pensa nas atividades que realizas na escola, em casa, no jardim/quintal, nas deslocações de um lugar para outro e no teu tempo livre em situações de lazer, exercício ou desporto.

1. Pensa em todas as atividades **VIGOROSAS** que praticaste nos **últimos 7 dias**. Atividades físicas **VIGOROSAS** são as atividades que precisam de um grande esforço físico, tornando a respiração muito mais forte que o habitual. Considera *apenas* as atividades que realizaste durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez.

**Nos últimos 7 dias, em quantos dias fizeste atividades VIGOROSAS como, por exemplo, transportar pesos, cavar, praticar ginástica, correr, nadar, jogar futebol ou andar de bicicleta com rapidez? Não inclui andar.**

Nenhum dia	<input type="checkbox"/> [passar à questão 3]
1 dia	<input type="checkbox"/>
2 dias	<input type="checkbox"/>
3 dias	<input type="checkbox"/>
4 dias	<input type="checkbox"/>
5 dias	<input type="checkbox"/>
6 dias	<input type="checkbox"/>
Todos os dias	<input type="checkbox"/>
Não sabe	<input type="checkbox"/> [passar à questão 3]

2. Na totalidade quanto tempo gastas em atividade física VIGOROSA num desses dias, habitualmente?

|\_\_| |\_\_| horas por dia

|\_\_| |\_\_| minutos por dia

Não sabe/Não tem a certeza

3. Agora, pensa em todas as atividades **MODERADAS** que praticaste nos **últimos 7 dias**. Atividades **MODERADAS** são as atividades que requerem um esforço físico moderado e que fazem respirar de maneira um pouco mais forte que o habitual. Considera *apenas* as atividades que realizaste durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez.

**Nos últimos 7 dias, em quantos dias fizeste atividades MODERADAS como, por exemplo, transportar pesos leves, andar de bicicleta devagar, limpar a casa ou cuidar do jardim? Não inclui andar.**

Nenhum dia	<input type="checkbox"/> [passar à questão 5]
1 dia	<input type="checkbox"/>
2 dias	<input type="checkbox"/>
3 dias	<input type="checkbox"/>
4 dias	<input type="checkbox"/>
5 dias	<input type="checkbox"/>
6 dias	<input type="checkbox"/>
Todos os dias	<input type="checkbox"/>
Não sabe	<input type="checkbox"/> [passar à questão 5]

4. Na totalidade, habitualmente, quanto tempo gastas em atividade física MODERADA num desses dias?

|\_|\_| horas por dia

|\_|\_| minutos por dia

Não sabe/Não tem a certeza

5. Pensa no tempo que **CAMINHASTE** nos **últimos 7 dias**. Incluindo o tempo a andar na escola ou em casa, a deslocares-te de um lugar para outro, outro tipo de caminhada que faças por lazer, desporto ou exercício.

**Nos últimos 7 dias, em quantos dias CAMINHASTE durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez?**

Nenhum dia	<input type="checkbox"/> [passar à questão 7]
1 dia	<input type="checkbox"/>
2 dias	<input type="checkbox"/>
3 dias	<input type="checkbox"/>
4 dias	<input type="checkbox"/>
5 dias	<input type="checkbox"/>
6 dias	<input type="checkbox"/>
Todos os dias	<input type="checkbox"/>
Não sabe	<input type="checkbox"/> [passar à questão 7]

6. Na totalidade, habitualmente, quanto tempo CAMINHAS num desses dias?

|\_|\_| horas por dia

|\_|\_| minutos por dia

Não sabe/Não tem a certeza

7. Esta questão relaciona-se com o tempo que passaste **SENTADO(A)** durante os dias de semana (e não de fim de semana) nos **últimos 7 dias**. Inclui o tempo em que estás sentado a uma secretária, sentado em casa de amigos, a ler, ou a descansar, a ver televisão, ao computador ou a ouvir música. Inclui o tempo em que estás deitado(a), mas acordado(a).

**Nos últimos 7 dias, quanto tempo em geral passaste SENTADO(A) num dia de semana?**

|\_|\_| horas por dia

|\_|\_| minutos por dia

Não sabe/Não tem a certeza

**8. Quantas horas costumavas dormir em média por dia?**

Durante a semana    |\_|\_| h |\_|\_| min

Fins de semana     |\_|\_| h |\_|\_| min

**9. As questões seguintes descrevem atividades do dia-a-dia.**

**Por favor, indica quantas vezes, no último mês, escolheste cada uma das atividades descritas.**

	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre que possível	Não aplicável
1. Subir escadas em vez de utilizar elevadores ou escadas rolantes (p.ex. no teu prédio, em centros comerciais, no local de trabalho, etc.).	<input type="checkbox"/>					
2. Escolher estar em pé em situações em que podias estar sentado/a (p.ex. em casa, enquanto falas ao telefone, enquanto esperas em locais públicos, esperas pelo transporte, etc.).	<input type="checkbox"/>					
3. Escolher caminhar quando habitualmente costumavas ir de carro ou transportes (p.ex. ir às compras, deslocares-te no bairro ou em percursos pequenos equivalentes a 5-10 min de carro, ir aos correios ou à farmácia, etc.).	<input type="checkbox"/>					
4. Fazer pausas durante o trabalho/estudo ou ocupação habitual (se esta implica passar muito tempo sentado) e utilizar as pausas para caminhar, estar em pé ou movimentares-te mais.	<input type="checkbox"/>					

**10. Costumas praticar algum tipo de atividade física de lazer programada e de forma regular (excluindo as aulas de educação física)?**

Não        *[Terminar o questionário]*

Sim        *[Passar à questão 10.1]*

**10.1. [Se sim], qual é o tipo de atividade física, e quanto tempo praticas por semana?**

Tipo de atividade física	Nº de vezes por semana	Horas:minutos por semana
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _

## QUESTIONÁRIO ATIVIDADE FÍSICA - AF5

### Adultos e idosos

A atividade física realizada no dia-a-dia é da maior importância. As questões apresentadas seguidamente estão relacionadas com o tempo que gastou sendo fisicamente ativo(a) nos **últimos 7 dias**. Pense nas atividades que realiza no trabalho, em casa, no jardim/quintal, nas deslocações de um lugar para outro e no seu tempo livre em situações de lazer, exercício ou desporto.

1. Pense em todas as actividades **VIGOROSAS** que praticou nos **últimos 7 dias**. Atividades físicas **VIGOROSAS** referem-se a atividades que requerem um grande esforço físico, tornando a respiração muito mais forte que o normal. Considere *apenas* as atividades que realizou durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez.

**Nos últimos 7 dias, em quantos dias realizou atividades VIGOROSAS, como por exemplo transportar pesos, cavar, praticar ginástica, correr, nadar, jogar futebol ou andar de bicicleta com rapidez? Não inclui andar.**

Nenhum dia	<input type="checkbox"/> [passar à questão 3]
1 dia	<input type="checkbox"/>
2 dias	<input type="checkbox"/>
3 dias	<input type="checkbox"/>
4 dias	<input type="checkbox"/>
5 dias	<input type="checkbox"/>
6 dias	<input type="checkbox"/>
Todos os dias	<input type="checkbox"/>
Não sabe	<input type="checkbox"/> [passar à questão 3]

2. Na totalidade quanto tempo gasta em atividade física VIGOROSA num desses dias, habitualmente?

|\_\_|\_\_| horas por dia

|\_\_|\_\_| minutos por dia

Não sabe/Não tem a certeza

3. Agora, pense em todas as atividades **MODERADAS** que praticou nos **últimos 7 dias**. Atividades **MODERADAS** referem-se a atividades que requerem um esforço físico moderado e que fazem

respirar de maneira um pouco mais forte que o habitual. Considere *apenas* as atividades que realizou durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez.

**Nos últimos 7 dias, em quantos dias realizou atividades MODERADAS, como por exemplo, transportar pesos leves, andar de bicicleta devagar, limpar a casa ou cuidar do jardim? Não inclui andar.**

Nenhum dia	<input type="checkbox"/> [passar à questão 5]
1 dia	<input type="checkbox"/>
2 dias	<input type="checkbox"/>
3 dias	<input type="checkbox"/>
4 dias	<input type="checkbox"/>
5 dias	<input type="checkbox"/>
6 dias	<input type="checkbox"/>
Todos os dias	<input type="checkbox"/>
Não sabe	<input type="checkbox"/> [passar à questão 5]

**4. Na totalidade quanto tempo gasta em atividade física MODERADA num desses dias, habitualmente?**

|\_|\_| horas por dia

|\_|\_| minutos por dia

Não sabe/Não tem a certeza

**5. Pense no tempo que dedicou a CAMINHAR nos últimos 7 dias. Inclua o tempo a andar no trabalho ou em casa, a deslocar-se de um lugar para outro, outro tipo de caminhada que faça por lazer, desporto ou exercício.**

**Nos últimos 7 dias, em quantos dias CAMINHOU durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez?**

Nenhum dia	<input type="checkbox"/> [passar à questão 7]
1 dia	<input type="checkbox"/>
2 dias	<input type="checkbox"/>
3 dias	<input type="checkbox"/>
4 dias	<input type="checkbox"/>
5 dias	<input type="checkbox"/>
6 dias	<input type="checkbox"/>
Todos os dias	<input type="checkbox"/>
Não sabe	<input type="checkbox"/> [passar à questão 7]

**6. Na totalidade quanto tempo CAMINHA num desses dias, habitualmente?**

|\_|\_| horas por dia

|\_|\_| minutos por dia

Não sabe/Não tem a certeza

7. Esta questão relaciona-se com o tempo que permaneceu **SENTADO(A)** durante os dias de semana (e não de fim de semana) nos **últimos 7 dias**. Inclua ainda o tempo gasto com atividades como estar sentado a uma secretária, estar de visita em casa de amigos, ler, estar sentado ou em repouso a ver televisão ou ouvir música. Inclua o tempo gasto deitado(a), mas acordado(a).

**Nos últimos 7 dias, quanto tempo em geral passou SENTADO(A) num dia de semana?**

|\_|\_| horas por dia

|\_|\_| minutos por dia

Não sabe/Não tem a certeza

**8. Quantas horas costuma dormir em média por dia?**

Durante a semana |\_|\_| h |\_|\_| min

Fins de semana |\_|\_| h |\_|\_| min

**9. As questões seguintes descrevem atividades do dia-a-dia.**

**Por favor, indique quantas vezes, no último mês, escolheu cada uma das atividades descritas.**

	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre que possível	Não aplicável
1. Subir escadas em vez de utilizar elevadores ou escadas rolantes (p.ex. no seu prédio, em centros comerciais, no local de trabalho, etc.).	<input type="checkbox"/>					
2. Escolher estar em pé em situações em que podia estar sentado/a (p.ex. em casa, enquanto fala ao telefone, enquanto espera em locais públicos, espera pelo transporte, etc.).	<input type="checkbox"/>					
3. Escolher caminhar quando habitualmente costumava ir de carro ou transportes (p.ex. ir às compras, deslocar-se no bairro ou em percursos pequenos equivalentes a 5-10 min de carro, ir aos correios ou à farmácia, etc.).	<input type="checkbox"/>					
4. Estacionar o carro (ou outro veículo) num local mais distante da entrada (p.ex. centros comerciais, lojas, cinema, trabalho, etc.) para poder caminhar mais até à entrada.	<input type="checkbox"/>					
5. Escolher fazer manualmente o que antes fazia com auxílio de máquinas automáticas (p.ex. lavar o carro, lavar janelas, etc.).	<input type="checkbox"/>					
6. Fazer pausas durante o trabalho/estudo ou ocupação habitual (se esta implica passar muito tempo sentado) e utilizar as pausas para caminhar, estar em pé ou movimentar-se mais.	<input type="checkbox"/>					

**10. Costuma praticar algum tipo de atividade física de lazer programada e de forma regular?**

Não  *[Terminar o questionário]*

Sim  *[Passar à questão 10.1]*

**10.1. [Se sim], qual é o tipo de atividade física, e quanto tempo pratica por semana?**

Tipo de atividade física	Nº de vezes por semana	Horas:minutos por semana
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _

Código de identificação do participante: |\_\_| |\_\_| |\_\_| |\_\_| |\_\_| |\_\_| |\_\_| |\_\_|

Código de identificação do entrevistador: |\_\_| |\_\_| |\_\_|

Data da entrevista: |\_\_| |\_\_| / |\_\_| |\_\_| / |\_\_| |\_\_| |\_\_| |\_\_|

## QUESTIONÁRIO ATIVIDADE FÍSICA - AF6

### Grávidas

A atividade física realizada no dia-a-dia é da maior importância. As questões apresentadas seguidamente estão relacionadas com o tempo que gastou sendo fisicamente ativa nos **últimos 7 dias**. Pense nas atividades que realiza no trabalho, em casa, no jardim/quintal, nas deslocações de um lugar para outro e no seu tempo livre em situações de lazer, exercício ou desporto.

1. Pense em todas as atividades **VIGOROSAS** que praticou nos **últimos 7 dias**. Atividades físicas **VIGOROSAS** referem-se a atividades que requerem um grande esforço físico, tornando a respiração muito mais forte que o normal. Considere *apenas* as atividades que realizou durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez.

**Nos últimos 7 dias, em quantos dias realizou atividades VIGOROSAS, como por exemplo transportar pesos, cavar, praticar ginástica, correr, nadar, jogar futebol ou andar de bicicleta com rapidez?** Não inclui andar.

Nenhum dia	<input type="checkbox"/> [passar à questão 3]
1 dia	<input type="checkbox"/>
2 dias	<input type="checkbox"/>
3 dias	<input type="checkbox"/>
4 dias	<input type="checkbox"/>
5 dias	<input type="checkbox"/>
6 dias	<input type="checkbox"/>
Todos os dias	<input type="checkbox"/>
Não sabe	<input type="checkbox"/> [passar à questão 3]

2. Na totalidade quanto tempo gasta em atividade física VIGOROSA num desses dias, habitualmente?

|\_\_| |\_\_| horas por dia

|\_\_| |\_\_| minutos por dia

Não sabe/Não tem a certeza

3. Agora, pense em todas as atividades **MODERADAS** que praticou nos **últimos 7 dias**. Atividades **MODERADAS** referem-se a atividades que requerem um esforço físico moderado e que fazem respirar de maneira um pouco mais forte que o habitual. Considere *apenas* as atividades que realizou durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez.

**Nos últimos 7 dias, em quantos dias realizou atividades MODERADAS, como por exemplo, transportar pesos leves, andar de bicicleta devagar, limpar a casa ou cuidar do jardim? Não inclui andar.**

Nenhum dia	<input type="checkbox"/> [passar à questão 5]
1 dia	<input type="checkbox"/>
2 dias	<input type="checkbox"/>
3 dias	<input type="checkbox"/>
4 dias	<input type="checkbox"/>
5 dias	<input type="checkbox"/>
6 dias	<input type="checkbox"/>
Todos os dias	<input type="checkbox"/>
Não sabe	<input type="checkbox"/> [passar à questão 5]

4. Na totalidade quanto tempo gasta em atividade física MODERADA num desses dias, habitualmente?

|\_|\_| horas por dia

|\_|\_| minutos por dia

Não sabe/Não tem a certeza

5. Pense no tempo que dedicou a **CAMINHAR** nos **últimos 7 dias**. Inclua o tempo a andar no trabalho ou em casa, a deslocar-se de um lugar para outro, outro tipo de caminhada que faça por lazer, desporto, exercício ou por prazer.

**Nos últimos 7 dias, em quantos dias CAMINHOU durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez?**

Nenhum dia	<input type="checkbox"/> [passar à questão 7]
1 dia	<input type="checkbox"/>
2 dias	<input type="checkbox"/>
3 dias	<input type="checkbox"/>
4 dias	<input type="checkbox"/>
5 dias	<input type="checkbox"/>
6 dias	<input type="checkbox"/>
Todos os dias	<input type="checkbox"/>
Não sabe	<input type="checkbox"/> [passar à questão 7]

6. Na totalidade quanto tempo CAMINHA num desses dias, habitualmente?

|\_|\_| horas por dia

|\_|\_| minutos por dia

Não sabe/Não tem a certeza

7. A última questão relaciona-se com o tempo que permaneceu **SENTADA** durante os dias de semana (e não de fim de semana) nos **últimos 7 dias**. Inclua ainda o tempo gasto com atividades como estar sentado a uma secretária, estar de visita em casa de amigos, ler, estar sentado ou em repouso a ver televisão ou ouvir música. Inclua o tempo gasto deitada, mas acordada.

**Nos últimos 7 dias, quanto tempo em geral passou SENTADA num dia de semana?**

|\_\_|\_\_| horas por dia

|\_\_|\_\_| minutos por dia

Não sabe/Não tem a certeza

**8. Quantas horas costuma dormir em média por dia?**

Durante a semana |\_\_|\_\_| h |\_\_|\_\_| min

Fins de semana |\_\_|\_\_| h |\_\_|\_\_| min

**9. As questões seguintes descrevem atividades do dia-a-dia.**

**Por favor, indique quantas vezes, no último mês, escolheu cada uma das atividades descritas.**

	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre que possível	Não aplicável
1. Subir escadas em vez de utilizar elevadores ou escadas rolantes (p.ex. no seu prédio, em centros comerciais, no local de trabalho, etc.).	<input type="checkbox"/>					
2. Escolher estar em pé em situações em que podia estar sentado/a (p.ex. em casa, enquanto fala ao telefone, enquanto espera em locais públicos, espera pelo transporte, etc.).	<input type="checkbox"/>					
3. Escolher caminhar quando habitualmente costumava ir de carro ou transportes (p.ex. ir às compras, deslocar-se no bairro ou em percursos pequenos equivalentes a 5-10 min de carro, ir aos correios ou à farmácia, etc.).	<input type="checkbox"/>					
4. Estacionar o carro (ou outro veículo) num local mais distante da entrada (p.ex. centros comerciais, lojas, cinema, trabalho, etc.) para poder caminhar mais até à entrada.	<input type="checkbox"/>					
5. Escolher fazer manualmente o que antes fazia com auxílio de máquinas automáticas (p.ex. lavar o carro, lavar janelas, etc.).	<input type="checkbox"/>					
6. Fazer pausas durante o trabalho/estudo ou ocupação habitual (se esta implica passar muito tempo sentado) e utilizar as pausas para caminhar, estar em pé ou movimentar-se mais.	<input type="checkbox"/>					

**10. Antes da gravidez, costumava praticar algum tipo de atividade física de lazer programada e regular?**

Não

Sim  [Passar à questão 10.1]

**10.1. [Se sim], qual o tipo de atividade física, e quanto tempo praticava por semana?**

Tipo de atividade física	Nº de vezes por semana	Horas:minutos por semana
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _

**11. Durante a gravidez praticou algum tipo de atividade física de lazer programada e regular?**

Não  [Terminar o questionário]

Sim  [Passar à questão 4.1]

**11.1. [Se sim], qual o tipo de atividade física, e quanto tempo pratica por semana?**

Tipo de atividade física	Nº de vezes por semana	Horas:minutos por semana
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _
	_	_ _ : _ _