

ID participante:	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
ID entrevistador:	_ _
Data da entrevista:	_ _ / _ _ / _ _ _ _

**MUITO OBRIGADA PELA SUA
COLABORAÇÃO!**

DIÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA (DAF 1)

Criança 6-9 anos

O preenchimento deste diário é imprescindível para o conhecimento da atividade física da população nestas idades.

O que solicitamos é que registre todas as atividades que a criança faz durante quatro dias (dois de semana e dois de fim-de-semana), considerando intervalos de 15 minutos.

**Antes de iniciar, leia com atenção as
instruções que se seguem.**

Se continuar com dúvidas contacte-nos através do telefone 22 042 69 00.

INSTRUÇÕES PARA PREENCHER O DIÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA DA CRIANÇA

- Assinale neste diário todas as atividades que a criança realizou nos respectivos dias da semana. Apenas as atividades da criança que participa neste Inquérito devem ser anotadas.
- Não altere as atividades realizadas pela criança pelo facto de estar a fazer este registo. A criança deverá seguir/desenvolver as atividades que faria habitualmente.
- Registe, na tabela para o efeito, em cada intervalo de 15 minutos, o tipo de atividade física que melhor caracterizou esse período (isto é, a atividade dominante), colocando entre parêntesis todos os detalhes que melhor ajudem a caracterizar a intensidade da atividade (ver exemplo).
- O dia de registo começa às 00h00 e termina às 23h59 (um dia completo e uma noite serão monitorizados).
- O registo deve ir sendo feito ao longo do dia à medida que a criança vá alterando as suas atividades; ou seja, de forma faseada, como por exemplo, ao final da manhã, ao final da tarde, ao deitar, ...etc.
- Se no dia selecionado a criança tiver uma atividade pouco usual devido a um evento incomum como uma viagem ou doença, deverá mesmo assim registar as atividades desse dia e registar no final de cada dia, na caixa existente para o efeito, os motivos para não ser um dia habitual.
- Se a criança não estiver consigo em alguma parte do dia (infantário, escola, etc.) por favor informe os seus cuidadores/professores sobre o estudo e peça-lhes o favor de ajudarem a completar o diário de atividade física. Quando for buscar a criança verifique se o diário foi completamente preenchido. Se não tiver sido, peça por favor por detalhes das atividades realizadas e preencha o diário com essa informação. Se a criança tiver idade suficiente também poderá ajudar no preenchimento do diário.

Dia 4 (continuação)

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					

O dia de hoje foi um dia de atividade física habitual ao domingo?

Não → Se não, por favor preencha as razões no espaço em baixo

Sim

Dia 4

Por favor indique a data em que o diário de atividade física está a ser preenchido e o dia da semana.

Data de preenchimento (dia/mês/ano): ___/___/20__

Dia da semana: Domingo

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
0	(meia noite)				
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

EXEMPLO DE UM REGISTO COMPLETO

Nas páginas seguintes encontrará o exemplo de um dia de registo preenchido, incluindo a descrição das atividades em intervalos de 15 minutos.

Nota:

Isto servirá apenas como exemplo para demonstrar como completar um diário de atividade física. Não pretende exemplificar o que a criança deverá fazer.

Exemplo de um dia de diário de atividade física completo.

Por favor indique a data em que o diário de atividade física está a ser preenchido e o dia da semana.

Data de preenchimento (dia/mês/ano): 03/06/2015

Segunda Terça Quarta Quinta Sexta

Dia da semana:

Sábado Domingo

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
0 (meia noite)		Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
1		Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
2		Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
3		Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
4		Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
5		Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
6		Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
7		Dormir	Acordar e tomar	Vestir e pentear	Comer
8		Andar de carro	Conversar com	Sentado aulas	Sentado aulas
9		Sentado aulas	Sentado aulas	Conversar com	Sentado aulas
10		Sentado aulas	Sentado aulas	Sentado aulas	Comer
11		Sentado aulas	Sentado aulas	Sentado aulas	Sentado aulas
12		Sentado aulas	Sentado aulas	Futebol recreativo	Futebol recreativo
13		Comer	Comer	Caminhar com	Ver televisão

Dia 3 (continuação)

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					

O dia de hoje foi um dia de atividade física habitual ao sábado?

Não → Se não, por favor preencha as razões no espaço em baixo

Sim

Dia 3

Por favor indique a data em que o diário de atividade física está a ser preenchido e o dia da semana.

Data de preenchimento (dia/mês/ano): ___/___/20__

Dia da semana: **Sábado**

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
0 (meia noite)					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

Exemplo (continuação)

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
14		Ver televisão	Fazer trabalhos de casa	Fazer trabalhos de casa	Fazer trabalhos de casa
15		Fazer trabalhos de casa	Tocar guitarra (de pé)	Tocar guitarra (sentado)	Tocar guitarra (sentado)
16		Arrumar o quarto	Estar no computador	Estar no computador	Estar no computador
17		Comer	Arrumar a cozinha	Estar no computador	Estar no computador
18		Estar no computador	Caminhar (passo rápido)	Natação competitiva	Natação competitiva
19		Natação competitiva	Natação competitiva	Tomar banho e vestir	Caminhar (devagar)
20		Comer	Comer	Brincar com irmão (sentado)	Brincar com irmão (correr)
21		Ver televisão	Ver televisão	Ver televisão	Higiene
22		Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
23		Dormir	Dormir	Dormir	Dormir

Dia 2 (continuação)

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					

O dia de hoje foi um dia de atividade física habitual deste dia de semana?

Não → Se não, por favor preencha as razões no espaço em baixo

Sim

Dia 2

Por favor indique a data em que o diário de atividade física está a ser preenchido e o dia da semana.

Data de preenchimento (dia/mês/ano): ___/___/20__

Dia da semana: Segunda Terça Quarta Quinta Sexta

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
0	(meia noite)				
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

Nas páginas seguintes começa o diário de atividade física da criança.

Dia 1

Por favor indique a data em que o diário de atividade física está a ser preenchido e o dia da semana.

Data de preenchimento (dia/mês/ano): ___/___/20___

Dia da semana: Segunda Terça Quarta Quinta Sexta

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
0 (meia noite)					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

Dia 1 (continuação)

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					

O dia de hoje foi um dia de atividade física habitual deste dia de semana?

Não → Se não, por favor preencha as razões no espaço em baixo

Sim

ID participante: |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_|
ID entrevistador: |_| |_| |_|
Data da entrevista: |_|_| / |_|_| / |_|_| |_|_|

**MUITO OBRIGADA PELA SUA
COLABORAÇÃO!**

DIÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA (DAF 2)

Criança 10-14 anos

O preenchimento deste diário é imprescindível para o conhecimento da atividade física da população nestas idades.

O que solicitamos é que registes todas as atividades que fazes durante quatro dias (dois de semana e dois de fim-de-semana), considerando intervalos de 15 minutos.

**Antes de iniciar, lê com atenção as
instruções que se seguem.**

Se continuares com dúvidas contacta-nos através do telefone 22 042 69 00.

INSTRUÇÕES PARA PREENCHER O TEU DIÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA

- Assinala neste diário todas as atividades que fazes nos respetivos dias da semana. Apenas as atividades dos participantes neste Inquérito devem ser anotadas.
- Não alters as tuas atividades pelo facto de estares a fazer este registo. Deves seguir as atividades que farias habitualmente.
- Regista, na tabela para o efeito, em cada intervalo de 15 minutos, o tipo de atividade física que melhor caracterizou esse período (ou seja, a atividade dominante de cada período de 15 minutos), colocando entre parêntesis todos os detalhes que melhor ajudem a caracterizar a intensidade da atividade (ver exemplo).
- O dia de registo começa às 00h00 e termina às 23h59 (um dia completo e uma noite serão monitorizados).
- O registo deve ir sendo feito ao longo do dia à medida que vás alterando as tuas atividades; ou seja, de forma faseada, como por exemplo, ao final da manhã, ao final da tarde, ao deitar, etc.
- Se no dia selecionado tiveres uma atividade pouco usual devido a um evento incomum como uma viagem ou doença, deverás mesmo assim registar as atividades desse dia e registar no final de cada dia, na caixa existente para o efeito, os motivos para não ser um dia habitual.
- Se tiveres alguma dúvida ou necessitares, pede ajuda aos teus pais para completar o diário de atividade física.

Dia 4 (continuação)

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					

O dia de hoje foi um dia de atividade física habitual ao domingo?

Não → Se não, por favor preenche as razões no espaço em baixo

Sim

Dia 4

Por favor indique a data em que o diário de atividade física foi preenchido e o dia da semana.

Data de preenchimento (dia/mês/ano): ___/___/20__

Dia da semana: Domingo

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
0	(meia noite)				
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

EXEMPLO DE UM REGISTO COMPLETO

Nas páginas seguintes encontrará o exemplo de um dia de registo preenchido, incluindo a descrição das atividades em intervalos de 15 minutos.

Nota:

Isto servirá apenas como exemplo para demonstrar como completar um diário de atividade física. Não pretende exemplificar o que a criança deverá fazer.

Exemplo de um dia de diário de atividade física completo.

Na tabela seguinte encontrarás o exemplo de um dia de registo preenchido, incluindo a descrição das atividades em intervalos de 15 minutos.

Nota: Isto servirá apenas como exemplo para demonstrar como deves completar um diário de atividade física.

Não pretende exemplificar o que deves fazer.

Por favor indica a data em que o diário de atividade física está a ser preenchido e o dia da semana.

Data de preenchimento (dia/mês/ano): 03/06/2015

Segunda Terça Quarta Quinta Sexta

Dia da semana:

Sábado Domingo

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
0 (meia noite)		Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
1		Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
2		Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
3		Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
4		Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
5		Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
6		Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
7		Dormir	Acordar e tomar	Vestir e pentear	Comer
8		Andar de carro	Conversar com amigos (sentado)	Sentado aulas	Sentado aulas
9		Sentado aulas	Sentado aulas	Conversar com	Sentado aulas
10		Sentado aulas	Sentado aulas	Sentado aulas	Comer
11		Sentado aulas	Sentado aulas	Sentado aulas	Sentado aulas
12		Sentado aulas	Sentado aulas	Futebol recreativo	Futebol recreativo
13		Comer	Comer	Caminhar com mochila às costas	Ver televisão

Dia 3 (continuação)

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					

O dia de hoje foi um dia de atividade física habitual ao sábado?

Não → Se não, por favor preenche as razões no espaço em baixo

Sim

Dia 3

Por favor indica a data em que o diário de atividade física está a ser preenchido e o dia da semana.

Data de preenchimento (dia/mês/ano): ___/___/20__

Dia da semana: **Sábado**

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
0	(meia noite)				
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

Exemplo (continuação)

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
14		Ver televisão	Fazer trabalhos de	Fazer trabalhos de	Fazer trabalhos de
15		Fazer trabalhos de	Tocar guitarra	Tocar guitarra	Tocar guitarra (de
16		Arrumar o quarto	Estar no computa- dor	Estar no computa- dor	Estar no computa- dor
17		Comer	Arrumar a cozinha	Estar no computa- dor	Estar no computa- dor
18		Estar no computa- dor	Caminhar (passo rápido)	Natação competi- va	Natação competi- va
19		Natação competi- va	Natação competi- va	Tomar banho e	Caminhar
20		Comer	Comer	Brincar com irmão (sentado)	Brincar com irmão (correr)
21		Ver televisão	Ver televisão	Ver televisão	Higiene
22		Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
23		Dormir	Dormir	Dormir	Dormir

Dia 2 (continuação)

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					

O dia de hoje foi um dia de atividade física habitual deste dia de semana?

Não → Se não, por favor preenche as razões no espaço em baixo

Sim

Dia 2

Por favor indica a data em que o diário de atividade física está a ser preenchido e o dia da semana.

Data de preenchimento (dia/mês/ano): ___/___/20__

Dia da semana: Segunda Terça Quarta Quinta Sexta

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
0	(meia noite)				
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

Nas páginas seguintes começa o diário de atividade física da criança.

Dia 1

Por favor indica a data em que o diário de atividade física está a ser preenchido e o dia da semana.

Data de preenchimento (dia/mês/ano): ___/___/20__

Dia da semana: Segunda Terça Quarta Quinta Sexta

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
0 (meia noite)					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

Dia 1 (continuação)

Hora	Min	0-15	16-30	31-45	46-60
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					

O dia de hoje foi um dia de atividade física habitual deste dia de semana?

Não → Se não, por favor preenche as razões no espaço em baixo

Sim