

TEMA

FATORES DE RISCO À SAÚDE E DOENÇAS HIPOCINÉTICAS

(PESQUISA INDIVIDUAL)

Na tabela a seguir você encontrará, na coluna da esquerda, afirmações sobre atividades diárias, e, na coluna da direita, os pontos correspondentes a cada atividade. Quais atividades fazem parte da sua vida diária? Para cada afirmação confirmada, assinale os pontos correspondentes na coluna da direita. Some os pontos e registre-os na linha abaixo da tabela, na página seguinte. O seu nível de atividade depende da soma total dos pontos. Recomenda-se que as pessoas procurem conquistar entre 12 e 20 pontos (moderadamente ativo) para estarem em uma faixa satisfatória de atividade física. Após completar a tabela, você encontrará um espaço para indicar sua.

Questionário de Atividades Físicas Habituais

Atividades ocupacionais diárias	Pontos
1. Eu geralmente vou e volto do trabalho (ou escola) caminhando ou de bicicleta (ao menos 800 metros cada percurso)	3
2. Eu geralmente uso as escadas ao invés do elevador	1
3. Minhas atividades diárias podem ser descritas como:	
a) Passo a maior parte do tempo sentado e, quando muito, caminho distâncias curtas	0
b) Na maior parte do dia realizo atividades físicas moderadas, como caminhar rápido ou executar tarefas manuais	4
c) Diariamente realizo atividades físicas intensas (trabalho pesado)	9
Atividades de lazer	Pontos
4. Meu lazer inclui atividades físicas leves, como passear de bicicleta ou caminhar (duas ou mais vezes por semana)	2
5. Ao menos uma vez por semana participo de algum tipo de dança	2
6. Quando sob tensão, faço exercícios para relaxar	1
7. Ao menos duas vezes por semana faço ginástica localizada	3
8. Participo de aulas de ioga ou tai-chi-chuan regularmente	2
9. Faço musculação duas ou mais vezes por semana	4
10. Jogo tênis, basquete, futebol ou outro esporte recreacional, 30 minutos ou mais por jogo:	
a) uma vez por semana	2
b) duas vezes por semana	4
c) três ou mais vezes por semana	7
11. Participo de exercícios aeróbicos fortes (correr, pedalar, remar ou nadar) 20 minutos ou mais por sessão:	
a) uma vez por semana	3
b) duas vezes por semana	6
c) três ou mais vezes por semana	10

Total de pontos: _____

Desenvolvido originalmente por Russel R. Pate (University of South Carolina, EUA). Traduzido e modificado por Markus Vinícius Nahas (NuPAF/UFSC) para uso educacional, Fonte: NAHAS, Markus Vinícius. *Atividade física, saúde e qualidade de vida*.

Agora confira a sua classificação. Se o resultado estiver entre:

0 e 5 pontos, sua classificação é: **inativo**.

6 e 11 pontos, sua classificação é: **pouco ativo**.

12 e 20 pontos, sua classificação é: **moderadamente ativo**.

21 ou mais pontos, sua classificação é: **muito ativo**.

Se você alcançou menos de 12 pontos, o que pode fazer para reverter essa situação?

Discuta com seus colegas e registre aqui algumas idéias.