

Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros

Validation of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ version 6): pilot study in Brazilian young adults

Renato Pardini, Sandra Matsudo, Timóteo Araújo, Victor Matsudo, Erinaldo Andrade, Glauca Braggion, Douglas Andrade, Luis Oliveira, Aylton Figueira Jr e Vagner Raso

Resumo

[1] Pardini, R.; Matsudo, S.M.; Araújo, T.; Matsudo, V.; Andrade, E.; Braggion, G.; Andrade, D.; Oliveira, L.; Figueira Jr., A.; Raso, V. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 9 (3): 45-51, 2001.

A mensuração do nível de atividade física em grandes grupos populacionais requer instrumentos de fácil aplicação, boa precisão e de baixo custo. Este estudo faz parte de um grande esforço internacional para validar o questionário internacional de atividade física (IPAQ) proposto pela Organização Mundial da Saúde (1998), que servirá como um instrumento mundial para determinar o nível de atividade física populacional. Para tanto, foram selecionados 43 indivíduos 21 mulheres e 22 homens, na faixa etária de 20 a 34 anos ($x: 24,0 \pm 4,55$ anos). As variáveis peso ($x: 68,12 \pm 14,50$ kg) e altura ($x: 170,70 \pm 8,64$ cm) foram obtidas mediante do auto-relato. Para validar o questionário (IPAQ) foi determinado o gasto energético em quilocalorias durante um período de sete dias utilizando dois instrumentos diferentes: a- recordatório de atividade física diária (RGE), em que, os indivíduos relataram durante 7 dias seguidos as atividades físicas realizadas a cada 15 minutos; b- um sensor de movimentos: o Computer Science & Applications (CSA) que quantifica os movimentos realizados nos três planos. O aparelho foi colocado na cintura e utilizado por 24h durante 7 dias. Para determinar o gasto calórico foi utilizada a frequência e duração das atividades moderadas e vigorosas. A reprodutibilidade do questionário foi determinada com intervalo de 2 dias, sendo que os valores de correlação de Spearman Rho encontrados foram altos e significativos $r = 0,71$ ($p < 0,01$). O gasto energético dos 3 instrumentos

foi determinado em valores médios e de desvio padrão em quilocalorias por semana e calculada a correlação de Spearman Rho (r) para um nível de significância de $p < 0,01$. Os valores de correlação encontrados entre os instrumentos foram: 0,49 (IPAQ x RGE), 0,32 (RGE x CSA) e 0,24 (IPAQ x CSA). Estes dados permitem concluir que o IPAQ se associa significativamente com o registro de gasto energético, mas não com o sensor de movimentos, sugerindo a necessidade de aprofundar a sua associação este tipo de instrumento.

Palavras-chave: Reprodutibilidade, questionário, atividade física

Abstract

[1] Pardini, R.; Matsudo, S.M.; Araújo, T.; Matsudo, V.; Andrade, E.; Braggion, G.; Andrade, D.; Oliveira, L.; Figueira Jr., A.; Raso, V. Validation of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-version 6): pilot study in Brazilian young adults. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 9 (3): 45-51, 2001.

The measurement of the level of physical activity in large population groups requires a precise and low cost tool that is easy to apply. This study is part of a large scale international effort to validate the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) proposed by the World Health Organization (1998) which serves as an international instrument to determine the population's level of physical activity. For this, 43 individuals comprising of 21 female and 22 male in the 20 to 34 age range ($x: 24,0 \pm 4,55$ years) were selected for the test. The variable weight ($x: 68,12 \pm 14,50$ kg) and height ($x: 170,70 \pm 8,64$ cm) were obtained through self-report To validate the IPAQ questionnaire, an energy lost in Kilocalories during a 7 day period was determined using 2 different instruments: a) A record of

the daily physical activity (RGE), which the subject reports for 7 continuous days, followed by the physical activity carried out every 15 minutes, b) a movement detector, the Computer Science and Applications (CSA) which quantifies the movements produced at all 3 levels. The equipment is placed on the waistline for 24 hrs during 7 days. The frequency and duration of the moderate use determines the caloric output. The reproducibility of the questionnaire occurred within an interval of 2 days, while the correlational values of Spearman Rho were found to be high and significant $r=0,71$ ($p<0,01$). The energy output of the 3 instruments were set at the average values and standard error in Kilocalories per week and calculated by the Spearman Rho correlation (r) to a significant level of $p<0,01$. The correlational values found between the instruments were: 0,49 (IPAQ x RGE), 0,32 (RGE x CSA) and 0,24 (IPAQ x CSA). These facts help conclude that IPAQ is associated significantly to the energy consumed but not to the movement detector, implying the necessity to upgrade to this type of instrument.

KEYWORDS: Reproducibility. questionnaire, physical activity.

Introdução

A associação entre a prática de atividade física e melhor padrão de saúde tem sido relatada na literatura há muito tempo e tem aumentado na década atual (19). Esses estudos evidenciaram uma relação inversa entre o nível de atividade física e a diminuição da mortalidade (20). Mas é possível perceber que poucos países têm incluindo o tema atividade física nos levantamentos epidemiológicos.

A atividade física pode ser considerada o melhor negócio em saúde pública, em virtude da economia direta que poderíamos alcançar com o combate do sedentarismo. Atualmente temos mais de 2 milhões de mortes atribuídas a inatividade física a cada ano no mundo inteiro (21). A inatividade física não só está relacionada com doenças e morte, mas também com o alto custo econômico a sociedade para os indivíduos ativos. Em 1995 os Estados Unidos gastaram 24 bilhões de dólares (9,4% dos gastos com saúde) só com o sedentarismo. Com isso podemos observar que com o aumento do nível de atividade física da população pode-se contribuir indiretamente para ganhos em outros setores vitais para o desenvolvimento humano e o progresso econômico.

Com tudo isso cada vez mais se torna importante determinar o nível de atividade física da população. As medidas foram divididas em 7 categorias com mais de 30 técnicas diferentes (9). Sendo que as principais considerações para utilizar uma metodologia ou outra na mensuração da atividade física, estão relacionadas com número de indivíduos a serem analisados, o custo e a inclusão de diferentes idades.

De forma qual, podemos dividir os instrumentos em dois tipos principais: a) os que utilizam informação fornecida pelas pessoas (questionários, entrevistas, diários) e b) os que utilizam indicadores fisiológicos (consumo de

oxigênio, frequência cardíaca) ou sensores de movimento, que registram objetivamente certas características das atividades durante um período determinado (1).

Quando a preocupação é de alcançar grandes grupos populacionais, instrumentos de precisão, fácil aplicação e de baixo custo são fundamentais. Muitos estudos têm sido desenvolvidos procurando validar estes tipos de instrumentos conhecidos como questionários ou recordatórios. Vários estudos têm sido realizados para determinar o nível de AF em diferentes populações mediante o uso de questionários ou recordatórios, RIDDOCH (07) utilizou um questionário de 7 dias para determinar o nível de atividade física, com crianças de 11 a 18 anos na Irlanda do Norte; PAFFENBARGER (13) o mesmo período de sete dias para descrever nível de atividade física; SALLIS (16) no projeto das "Five Cities" utilizou questionário e relatórios para quantificar nível de atividade física; BAECK (1982) criou um questionário de teste com 5 pontos de classificação para medir nível de atividade física; GORDON (6) apresentou um questionário com 3 ou 4 questões sobre atividade física; WASHBURN (21) utiliza um questionário para medir nível de atividade física, para idosos referente a três dias. BOUCHARD (2) criou um registro de gasto energético, onde se completa uma planilha com valores referentes às atividades exercidas, que se classifica de 1 a 9, a cada 15 minutos. Todos esses foram validados com outros que apresentaram seus critérios de precisão (reprodutibilidade e objetividade). Com essa finalidade foram utilizados para validação dados com marcadores de água marcada (10), sensores de movimentos como o Caltrac, o Tritac (27) e o Computer Science Application – CSA (24), instrumentos que não interferem no cotidiano do avaliado e tem custo médio-baixo. Os sensores de movimento, são instrumentos pouco mais sofisticados e tecnológicos, que para estudos epidemiológicos tem certas restrições por necessitarem de um investimento financeiro elevado e de cuidados e preocupações que poderiam influenciar nos resultados. Existem três sensores de movimentos mais conhecidos: o Tritac, o Caltrac e o CSA, sendo que o Tritac capta os movimentos em três planos, o que o faz mais preciso, o Caltrac registra os movimentos realizados em dois planos e o CSA que é o mais novo dos sensores, registra os movimentos em apenas um determinado plano. Dos vários tipos de aparelhos eletrônicos o CSA é aquele que apresenta aos pesquisadores a medida mais promissora por alcançar os níveis moderados de intensidade da atividade física (9)

DISHMAN e STEINHARDT (4) citam, como requerimentos mínimos para um instrumento de coleta de informações sobre atividades físicas, a fidedignidade e validade das medidas físicas realizadas e a não interferência com os padrões habituais de comportamento.

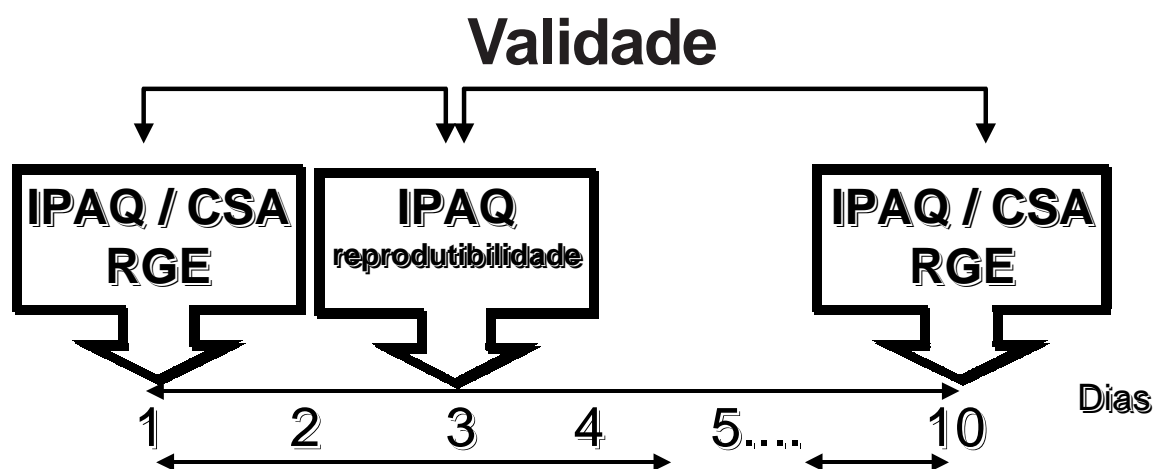
O questionário é um instrumento utilizado também para estudos epidemiológicos, pois oferece dados sobre duração da atividade, frequência, intensidade e tipo de atividade, o que permite uma estimativa do gasto calórico total, o que acaba facilitando também a classificação das atividades como leves, moderadas e vigorosas, lembrando que atividades moderadas, são atividades que resultam em um gasto de 3,5 a 6 MET's, (1 MET: 3,5 ml/kg/min) enquanto atividades vigorosas, são atividades com um gasto superior a 6 MET's. (12)

Os registros ou diários de gasto energético para as atividades rotineiras, também são excelentes para serem utilizados em estudos que dispõem de pouco apoio financeiro, porém necessitam de maior especificidade e detalhes para serem completados, pois são respondidos em períodos e não em um só momento, o que faz com que o indivíduo dedique maior disponibilidade para o estudo e muitas vezes isto pode ser uma limitação do instrumento, porque alguns podem acabar respondendo de forma não real por não cumprirem os horários estipulados para preenchimento do registro.

A utilização de um questionário confiável, completo (o que se refere a medidas de atividade física) e de fácil preenchimento, seria um ótimo instrumento para trabalhar em estudos epidemiológicos para diagnosticar o nível de AF da população e prevenir doenças causadas pela inatividade física, como também em estudos que acrescentem para melhorar a qualidade de vida da população.

O objetivo deste estudo foi determinar a validade do questionário do internacional de AF utilizando o registro de gasto energético (RGE) e um sensor de movimentos.

Figura 1: Delineamento do estudo



IPAQ: Questionário Internacional de Atividade Física
RGE: Recordatório Gasto Energético
CSA: Sensor de Movimento

Material e métodos

Este estudo faz parte da proposta de um grupo internacional de profissionais para validar um questionário para mensurar o nível de atividade física (Questionário Internacional de Atividade Física) proposto pela Organização Mundial da Saúde (1998).

A amostra foi composta por um grupo de 43 indivíduos, dentre estes 22 homens e 21 mulheres, com idade entre 20 e 34 ($x: 24,0 \pm 4,55$ anos). O grupo era formado por estudantes de 3º grau de diferentes cursos (Educação Física, Biologia, Administração, e Direito), profissionais autônomos (professores de educação física, atletas de jiu-jitsu e despachante) e funcionários de diferentes áreas (mecânicos, cabeleireiro, gerente e vendedores).

Os indivíduos respondiam o questionário com auxílio. O questionário (Anexo 1) utilizado foi a versão 6, formato longo, as perguntas relatavam as semana habitual e de auto-administração. O tempo gasto foi em média dez minutos. Após um dia voltavam a responder, desta vez podendo ser sem auxílio. Os indivíduos tinham que relatar as atividades realizadas em uma semana, sendo as questões

divididas para atividades no trabalho, em casa, como meio de transporte e lazer. Neste mesmo dia os sujeitos receberam os dois instrumentos para serem utilizados durante 7 dias consecutivos: a) relatório de gasto energético (RGE) – proposto por Bouchard, et al 1988 em que pessoas anotavam as atividades realizadas a cada 15 minutos, mediante uma pontuação que variava entre 1 e 9, iniciando com atividades leves até as atividades mais intensas que estavam presentes a uma tabela descrita no próprio relatório; b- o sensor de movimento Computer Science & Application (CSA) modelo 7164 (24), que era programado para armazenar os dados (counts) do nível de atividade física em intervalos de 60 segundos durante sete dias consecutivos. O CSA foi posicionado na lateral do quadril preso na roupa íntima. Todos receberam orientação para tirá-lo, quando fossem tomar banho, dormir ou qualquer atividade que deixasse o aparelho exposto a riscos de choques, quedas ou presença de água. Ao final do sétimo dia os dados foram transferidos para o computador. Para a análise só foram considerados os dados que foram gravados por no mínimo 10 horas por dia.

Para calcular o gasto energético em quilocalorias por dia (kcal) utilizando-se do questionário foram inseridas, as durações da atividade (em minutos) a frequência (vezes/semana) a intensidade (moderada / vigorosa). Gasto energético = duração x frequência x intensidade. Foi considerada como intensidade moderada a atividade física que permanecesse entre 3,5 e 5,9 METs e como vigorosa a ati-

vidade acima de 6 METs. Para o cálculo do gasto energético pelo RGE, foi utilizada a escala entre 1 e 9 (cada número representava um gasto energético), o tempo de realização da atividade física (em minutos) e o peso corporal (kg). Gasto energético = Escala AF x tempo x peso. E quanto ao CSA, logo após os dados serem transferidos para o computador, um software específico do próprio CSA, calculou os dados baseando-se no número de movimentos a intensidade (leve < 1952 counts por minuto a muito pesado > 9500 counts) e o peso corporal. Gasto energético = número de movimentos x intensidade x peso corporal.

Um dos objetivos foi verificar a reprodutibilidade do questionário, aplicando-o em dois momentos distintos com dois dias de intervalo, quando o indivíduo retornava para receber os outros instrumentos (RGE e o CSA).

Para a análise da reprodutibilidade do questionário foi utilizado o cálculo de correlação de Spearman Rho. No terceiro dia, juntamente com o questionário foram entregues os outros dois instrumentos, o RGE (Registro de Gasto Energético) em que os sujeitos registraram a cada quinze minutos suas atividades, (apresentando uma pontuação de 1 a 9, em que cada número representa uma intensidade e mediante comparação entre a atividade realizada e o exemplo dado para cada número, era completado o registro), e o CSA (Computer Science & Applications), que é um sensor de movimentos que deveria ser preso na roupa íntima por um velcro que continha sua bolsinha, ocupando um tamanho aproximado de um pager. Estes instrumentos foram usados por sete dias contínuos, assim sendo devolvidos no décimo dia, contado a partir do primeiro questionário, e no dia da entrega dos instrumentos era respondido novamente o IPAQ, desta vez referente a semana anterior. Para a validade do IPAQ, foi feita a correlação com os dois instrumentos já validados, o registro de gasto energético, o sensor de movimento, mediante o cálculo de Spearman Rho, com nível de significância $p < 0,01$.

Resultados e discussão

Na tabela 1 apresentamos as características dos indivíduos que participaram do estudo.

Características da amostra	
Sujeitos	43 (21 Mulheres e 22 Homens)
Idade (anos)	24,0 ± 4,5 (24-34)
Peso (kg)	68,1 ± 14,5
Altura (cm)	170,7 ± 8,6
Educação	75% nível universitário

Todos foram voluntários, trabalhavam e estudavam

Os valores de gasto energético estão apresentados na tabela 2. Podemos observar que os valores conseguidos pelo RGE foram superiores maiores aos outros métodos. Fenômeno este deve estar acontecendo em função do recordatório conseguir analisar uma quantidade maior de tempo em relação aos outros métodos.

Tabela 2 - Valores do gasto calórico (kcal/sem) medido pelos três instrumentos de mensuração do nível de AF

Instrumento	kcal/sem.
Questionário	\bar{x} 7.735,90 + 6.876,81
Sensor movimento	\bar{x} 3.029,13 + 1.058,03
RGE	\bar{x} 20.800,58 + 5636,89

* $p < 0,01$

Analisando os resultados observamos a (IPAQ versão 6) necessidade de mais estudos com o objetivo de mais ajustes, pois neste estudo a tendência foi de superestimar os resultados, quando comparados com a medida direta e/ou subestimar em relação ao RGE.

Tabela 3- Valores de correlação entre o questionário e o recordatório do gasto energético e sensor de movimento

Métodos	Correlação (r)
Recordatório gasto energético	0,49*
Sensor de movimento	0,24

* $p < 0,01$

A correlação encontrada entre o questionário e o registro foi de 0,49 classificada como moderada, porém entre o questionário e o sensor de movimentos foi de 0,24 e classificada leve. Para um questionário este é um valor aceitável, pois o questionário mostrou o mesmo sentido dos outros instrumentos. Com mais alguns estudos poderemos estabelecer um questionário que servirá para ser aplicado em estudos populacionais e auxiliarão na promoção da saúde e prevenção de doenças causadas pela inatividade física.

A reprodutibilidade do questionário foi determinada após intervalo de 1 dia sendo que os valores de correlação de Spearman Rho encontrados foram altos e significativos $r = 0,71$ ($p < 0,01$).

Conclusão

Estes dados permitem concluir que o questionário apresentou uma alta associação e significativa com o registro de gasto energético e com CSA a correlação foi baixa.

A reprodutibilidade do questionário foi alta e significativa, para a versão longa e de auto-administração.

Os resultados preliminares de validade e reprodutibilidade deste estudos são promissores.

O IPAQ, tendeu superestimar o gasto calórico em relação ao CSA. Esse aparelho apesar de promissor apresenta algumas dificuldades que prejudicam os dados como: a) não inclui atividades com água; b) não consegue diferenciar a intensidade das atividades que acontecem sentadas, atividades de carregar pesos, ou atividades conjugais, as quais poderiam estar sendo relatadas nos outros instrumentos; c) impacto cultural.

Referências bibliográficas

1. BARROS, M.V.G. e NAHAS, M.V.. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Reprodutividade (teste-reteste) do questionário internacional da atividade física (QIAF-Versão 6): um estudo piloto em adultos no Brasil. Volume (8) 1: p. 23-26, 2000.
2. BOUCHARD, C., TREBLAY, A., LEBLANC, C., LORTIE, G., SAVARD, R., e THÉRIAULT, G.. A method to assess energy expenditure in children and adults. *American Journal Of Clinical Nutrition*, 37, 461-467, 1983.
3. CASPERSEN, C.J., BLOEMBERG, B.P.M., SARIS, W.H.M., MERRITT, R.K., e KROMHOUT, D. The prevalence of selected physical activities and their relation with coronary heart disease risk factors in elderly men: The Zutphen Study, 1985. *American journal of Epidemiology*, 133, 1078-1092, 1991.
4. DISHMAN R e SUNHARD M. "Reliability and concurrent validity for a 7-d re-call of physical activity in college students". *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 20(1), 14-25.
5. DISHMAN, R.K. Supervised and free-living physical activity: No differences in former athletes and non-athletes. *American journal of preventive medicine*, 4, 153-160, 1988.
6. GORDON, D.J., WITZTUM, J.L., HUNNINGHAKE, D., GATES, S., e GLUECK, C.J. Habitual physical activity and high-density lipoprotein cholesterol in men with primary hypercholesterolemia. *Circulation*, 67, 512-520, 1983.
7. Governo do Estado de São Paulo. Manual do Programa Agita São Paulo. São Paulo, 1998.
8. KRISKA, AM e CASPERSEN, CJ. "Introduction to collection of physical activity questionnaires". *Medicine e Science in Sports and Exercise*, 29(6), S5-S9, 1997.
9. MATSUDO, VKR. Measuring nutrition status, physical activity, and fitness, with special emphasis on populations at nutritional risk. *Nutrition Reviews*, 54 (4): S79-S96, 1996.
10. MONTOYE, J.; KEMPER, H.C.G.; SARIS, W.H.M.; WASHBURN. R.A., Measuring Physical Activity and Energy Expenditure. *Human Kinetics*, p. 34-79, 1996.
11. NAHAS, MV. "Revisão de métodos para determinação da atividade física em diferentes grupos populacionais". *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, um (4), 27-37, 1995.
12. NAHAS, MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.
13. PAFFENBARGER, R.S., JR., HYDE, R., WING, A. , JUNG, D., e KAMPERT, J. Influences of changes in physical activity and other characteristics on all-cause mortality. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23 S82, 1991.
14. PAFFENBARGER, R.S., JR., WING, A . L., e HYDE, R.T. Physical activity as an index of heart attack risk in college alumni. *American Journal of epidemiology*, 108, 161-175, 1978.
15. RIDDOCH, C. Northern Ireland health and fitness survey. Belfast, Notherm Ireland: The Queens University of Belfast, 1990.
16. SALLIS, J.F., HAKELL, W.L., WOOD, P.D., FORTMANN, S.P., ROGERS, T., BLAIR, S.N., e PAFFENBARGER, R.S., JR. Physical activity assessment methodology in the five-city project. *American Journal of Epidemiology*, 121, 91-106, 1985.
17. SHERMAM, W. ,MORRIS, D., KIRBY, T., PETROSA, A. SMITH, B., FRIED, D. and LEENDERS, N. Evaluation of a commercial accelerometer (tritac-R3D) to measure energy expenditure during ambulation. *Int. Sports Med.* 19, 43-47, 1998.
18. SKINNER, J.S., BENSON, H., MCDONOUGH, J.R., e HAMES, C.G.. Social status, physical activity, and coronary proneness. *Journal of Chronic Diseases*, 19, 773-783, 1966.
19. STEPHENS, T. Fitness and Lifestyle in Canada. Ottawa, ON: Canadian Fitness and lifestyle Research Institute.
20. THOMAS JR e NELSON JK. Research methods in physical activity. Champaign. IL: Human Kinetics.
21. WASHBURN, R.A., SMITH, K.W., JETTE, A M.,

e JANNEY, C.A. The Physical Activity Scale for the Elderly (PASE): Development and evaluation Journal of Clinical Epidemiology, 46, 153-162, 1993.

22. Center Disease of Prevention and Control. Promoting physical activity: A best buy in public health. 2000.

23. MATSUDO, V.K.R e MATSUDO, S.M.M. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. Diagnóstico & Tratamento, 5 (2): 10-17, 2000.

24. SIRARD, J., MELANSON, E. and FREEDSON, P. Field evaluation of the computer science and applications, Inc. physical activity monitor. Med. Sci. Sports Exerc., 32 (3): 695-700, 2000

25. TROST, S., PATE, R., FREEDSON, P. SALLIS, J. and TAYLOR, W. Using objective physical activity measures with youth: How many days of monitoring are needed? Med. Sci. Sports Exerc. 32 (2): 426-431, 2000.

26. TRIO, W. and WILLIAMS, R. Fully proportional actigraphy: A new instrument. Behavior Research Methods, Instruments, & Computers, 28 (3): 392-403, 1996.

WESTON, A., PETOSA, R. and PATE, R. Validation of an instrument for measurement of a physical activity in youth. Med. Sci. Sports Exerc. 29 (1): 138-143, 1997.

Anexo

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (versão 6)

Nome: _____

Data: ___/___/___ Idade : ___Sexo: F () M ()

Ocupação: _____ Cidade: _____

Nós queremos saber quanto tempo você gasta fazendo atividade física em uma semana NORMAL. Por favor responda cada questão *mesmo* que considere que não seja ativo. Para responder considere as atividades como meio de transporte, no trabalho, exercício e esporte.

1a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **LEVES** ou **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos, que façam você suar **POUCO** ou aumentam **LEVEMENTE** sua respiração ou batimentos do coração, como nadar, pedalar ou varrer:

- (a) _____ dias por **SEMANA**
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

1b. Nos dias em que você faz este tipo de atividade, quanto

tempo você gasta fazendo essas atividades **POR DIA**?

- (a) _____ horas _____ minutos
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

2a . Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos , que façam você suar **BASTANTE** ou aumentem **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração, como correr e nadar rápido ou fazer jogging:

- (a) _____ dias por **SEMANA**
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

2b. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo você gasta fazendo essas atividades **POR DIA**?

- (a) _____ horas _____ minutos
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?

Sim () Não ()

1b. Quantos dias de uma semana normal você trabalha? _____ dias

Durante um dia normal de trabalho, quanto tempo você gasta:

1c . Andando rápido: _____ horas _____ minutos

1d. Fazendo atividades de esforço moderado como subir escadas ou carregar pesos leves: _____ horas _____ minutos

1e. Fazendo atividades vigorosas como trabalho de construção pesada ou trabalhar com enxada, escavar:

_____ horas _____ minutos

ATIVIDADE FÍSICA EM CASA

Agora, pensando em todas as atividades que você tem feito **em casa** durante uma semana normal:

2a . Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades dentro da sua casa por pelo menos 10 minutos de esforço moderado como aspirar, varrer ou esfregar:

- (a) _____ dias por **SEMANA**
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

2b. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto

tempo você gasta fazendo essas atividades **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

2c. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades no jardim ou quintal por pelo menos 10 minutos de esforço **moderado** como varrer, rastelar, podar:

- (a) _____ dias por **SEMANA**
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

2d. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

2e. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades no jardim ou quintal por pelo menos 10 minutos de esforço **vigoroso** ou forte como carpir, arar, lavar o quintal:

- (a) _____ dias por **SEMANA**
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

2f. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Agora pense em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro em uma semana normal.

3a. Em quantos dias de uma semana normal você caminha de forma rápida por pelo menos 10 minutos para ir de um lugar para outro? (Não inclua as caminhadas por prazer ou exercício)

- (a) _____ dias por **SEMANA**
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

3b. Nos dias que você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo **POR DIA** você gasta caminhando? (Não inclua as caminhadas por prazer ou exercício)

_____ horas _____ minutos

3c. Em quantos dias de uma semana normal você pedala rápido por pelo menos 10 minutos para ir de um lugar para outro? (Não inclua o pedalar por prazer ou exercício)

- (a) _____ dias por **SEMANA**
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

3d. Nos dias que você pedala para ir de um lugar para outro

quanto tempo **POR DIA** você gasta pedalando? (Não inclua o pedalar por prazer ou exercício)

_____ horas _____ minutos

Você já leu, viu ou ouviu alguma informação sobre o Programa Agita São Paulo ?

- (1) Não
- (2) Sim

Se a resposta anterior foi **SIM** há quanto tempo ? _____.

Favor coloque as suas observações, críticas e sugestões em relação a este questionário (construção e clareza das perguntas, formatação, dificuldades, tempo para responder, etc):
