

GPAQ

Atividade física

Este questionário incidirá sobre o tempo que dedica a fazer diferentes tipos de atividade física, durante uma semana normal. Por favor, responda às perguntas mesmo que não se considere uma pessoa fisicamente ativa. Comece por pensar no tempo em que está a trabalhar, pense no trabalho em termos daquilo que tem de fazer, como trabalho remunerado ou não remunerado, estudos/formação, tarefas domésticas, trabalho agrícola, pesca ou caça para consumo próprio, procura de emprego. [Insira outros exemplos, se necessário]. Ao responder às questões abaixo indicadas, tenha em conta que a "atividade física de intensidade vigorosa" engloba atividades que exigem um elevado esforço físico que causam uma respiração intensa ou subida da frequência cardíaca; e "atividade física de intensidade moderada", atividades que requerem um esforço físico moderado e causam pequenas alterações na respiração ou na frequência cardíaca.

Questões	Resposta	Código
Atividades no trabalho		
1	O seu trabalho envolve atividade física de intensidade vigorosa, que cause significativos aumentos da respiração ou frequência cardíaca, como transporte de cargas pesadas, cavar e outros trabalhos de construção, pelo menos, durante 10 minutos consecutivos? [INSERIR EXEMPLOS] (USAR CARTÃO DE EXEMPLO)	1 Sim 2 Não <i>Se não, passe para a P4</i>
2	Numa semana normal, quantos dias pratica uma atividade de intensidade vigorosa, como parte do seu trabalho?	Número de dias <input type="text"/>
3	Num dia normal de trabalho, quanto tempo dedica à prática de atividade física de intensidade vigorosa?	Horas: minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hr. min.
4	O seu trabalho envolve atividade física de intensidade moderada, que cause um aumento moderado da respiração ou frequência cardíaca, como uma caminhada ritmada ou transporte de cargas leves, durante, pelo menos, 10 minutos consecutivos? [INSERIR EXEMPLOS] (USAR CARTÃO DE EXEMPLO)	1 Sim 2 Não <i>Se não, passe para a P7</i>
5	Numa semana normal, quantos dias pratica atividade física de intensidade moderada, como parte do seu trabalho?	Número de dias <input type="text"/>
6	Num dia normal de trabalho, quanto tempo dedica à prática de atividade física de intensidade moderada?	Horas: minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hr. min.
Viagem (deslocação) entre locais		
7	Para se deslocar entre locais, caminha ou utiliza uma bicicleta (não elétrica) durante, pelo menos, 10 minutos consecutivos?	1 Sim 2 Não <i>Se não, passe para a P10</i>
8	Numa semana normal, para se deslocar, quantos dias caminha ou anda de bicicleta, durante, pelo menos, 10 minutos consecutivos?	Número de dias <input type="text"/>
9	Num dia normal, quanto tempo gasta a caminhar ou a andar de bicicleta, para se deslocar?	Horas: minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hr. min.

GPAQ continuação

Atividade física (atividades recreativas)			
10	Pratica algum desporto, exercício físico ou atividade recreativa (de lazer) de intensidade vigorosa, que cause grandes aumentos na sua respiração ou frequência cardíaca (correr ou jogar futebol) durante, pelo menos, 10 minutos consecutivos? [Inserir Exemplos] (Usar Cartão de Exemplo)	1 Sim 2 Não <i>Se não, passe para a P13</i>	P10
11	Numa semana normal, durante quantos dias pratica um desporto, exercício físico ou atividade recreativa (de lazer) de intensidade vigorosa?	Número de dias █	P11
12	Num dia normal, quanto tempo dedica à prática de desporto, exercício físico ou atividade recreativa (de lazer) de intensidade vigorosa?	Horas: minutos █ : █ hr. min.	P12 (a-b)
13	Pratica algum desporto, exercício físico ou atividade recreativa (de lazer), de intensidade moderada, que cause um pequeno aumento da sua respiração ou frequência cardíaca como caminhada rápida, (andar de bicicleta, nadar, voleibol) durante, pelo menos, 10 minutos consecutivos? [Inserir Exemplos] (Usar Cartão de Exemplo)	1 Sim 2 Não <i>Se não, passe para a P16</i>	P13
14	Numa semana normal, quantos dias pratica desporto, exercício físico ou atividade recreativa (de lazer), de intensidade moderada?	Número de dias █	P14
15	Num dia normal, quanto tempo dedica à prática de desporto, exercício físico ou atividades recreativas (de lazer), de intensidade moderada?	Horas: minutos █ : █ hr. min.	P15 (a-b)
Comportamento sedentário			
16	Num dia normal, quanto tempo gasta na posição de sentado(a) ou reclinado(a)?	Horas: minutos █ : █ hr. min.	P16 (a-b)

Translated into Portuguese from [Global physical activity questionnaire \(GPAQ\)](#), Geneva, World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. In the event of any inconsistency between the English and the translation, the original English version shall be the binding and authentic version.