

D5 E!7 '9' D5 E!5

Prática Habitual de Atividade Física do Escolar

1. Atividade física no tempo livre: Você realizou alguma dessas atividades nos últimos 7 dias (**última semana**). Se a resposta for sim, quantas vezes foi realizada? (Marcar uma única resposta por atividade).

Atividade Física	Não	1-2	3-4	5-6	≥ 7
Pular corda	()	()	()	()	()
Andar de patins	()	()	()	()	()
Brincar de pega-pega	()	()	()	()	()
Andar de bicicleta	()	()	()	()	()
Caminhar como exercício físico	()	()	()	()	()
Correr	()	()	()	()	()
Nadar	()	()	()	()	()
Dançar	()	()	()	()	()
Fazer exercício em academias de ginástica	()	()	()	()	()
Fazer musculação	()	()	()	()	()
Jogar basquetebol	()	()	()	()	()
Jogar futebol/futsal	()	()	()	()	()
Jogar voleibol	()	()	()	()	()
Jogar handebol	()	()	()	()	()
Jogar tênis de campo/tênis de mesa	()	()	()	()	()
Lutar judô, karate, etc.	()	()	()	()	()
Outros: _____	()	()	()	()	()
Outros: _____	()	()	()	()	()

2. Nos últimos 7 dias, durante as **aulas de educação física**, quantas vezes Você permaneceu muito ativo fisicamente: jogando intensamente, correndo, saltando, fazendo lançamentos, etc.?
- () Não tenho aula de educação física
- () Quase nunca
- () Algumas vezes
- () Muitas vezes
- () Sempre
3. Nos últimos 7 dias, o que Você normalmente fez no horário do **recreio escolar**? Essa questão deverá ser respondida apenas por crianças. Desconsiderar aplicação para adolescentes.
- () Fiquei sentado (conversando, lendo, fazendo tarefas de aula, etc.)
- () Fiquei passeando pelas dependências da escola
- () Fiquei correndo ou jogando um pouco
- () Fiquei correndo ou jogando bastante
- () Fiquei correndo ou jogando durante todo o recreio
4. Nos últimos 7 dias, **fora da escola, no período da manhã**, quantas vezes Você brincou, praticou esporte, realizou exercício físico ou dançou de tal forma que ficou muito ativo fisicamente?
- () Nenhuma vez
- () Um vez na última semana
- () 2 – 3 vezes na última semana
- () 4 – 5 vezes na última semana
- () 6 ou mais vezes na última semana
5. Nos últimos 7 dias, **fora da escola, no período da tarde**, quantas vezes Você brincou, praticou esporte, realizou exercício físico ou dançou de tal forma que ficou muito ativo fisicamente?
- () Nenhuma vez
- () Um vez na última semana
- () 2 – 3 vezes na última semana
- () 4 – 5 vezes na última semana
- () 6 ou mais vezes na última semana
6. Nos últimos 7 dias, **fora da escola, no período da noite**, quantas vezes Você brincou, praticou esporte, realizou exercício físico ou dançou de tal forma que ficou muito ativo fisicamente?
- () Nenhuma vez
- () Um vez na última semana
- () 2 – 3 vezes na última semana
- () 4 – 5 vezes na última semana
- () 6 ou mais vezes na última semana

D5 E!7 '9'D5 E!5

Prática Habitual de Atividade Física do Escolar

7. **No último final de semana**, quantas vezes Você brincou, praticou esporte, realizou exercício físico ou dançou de tal forma que ficou muito ativo fisicamente?
- () Nenhuma vez
() Uma vez
() 2 – 3 vezes
() 4 – 5 vezes
() 6 ou mais vezes
8. Qual das seguintes situações melhor descreve **seus últimos 7 dias**? Leia as 5 opções antes de decidir por uma resposta que melhor descreve sua última semana.
- () Todo ou a maioria do tempo livre Eu me dediquei a atividades que exige pouco ou nenhum esforço físico.
() Algumas vezes (1-2 vezes na última semana) o aluno realizou atividade física no seu tempo livre (por exemplo, praticou esporte, jogou bola, correu, nadou, dançou, andou de bicicleta, fez exercício físico, etc.)
() Frequentemente (3-4 vezes na última semana) o aluno realizou atividade física no seu tempo livre
() Bastante frequentemente (5-6 vezes na última semana) o aluno realizou atividade física no seu tempo livre
() Muito frequentemente (7 ou mais vezes na última semana) o aluno realizou atividade física no seu tempo livre.
9. Assinale com que frequência Você realizou atividade física (por exemplo, praticou esporte, jogou bola, correu, nadou, dançou, andou de bicicleta, fez exercício físico, etc.) **em cada dia da semana**.
- | | Nenhuma | Pouco | Médio | Bastante | Muito |
|----------|---------|-------|-------|----------|-------|
| 2ª Feira | () | () | () | () | () |
| 3ª Feira | () | () | () | () | () |
| 4ª Feira | () | () | () | () | () |
| 5ª FERIA | () | () | () | () | () |
| 6ª Feira | () | () | () | () | () |
| Sábado | () | () | () | () | () |
| Domingo | () | () | () | () | () |
10. Você esteve doente nesta última semana, ou apresentou alguma situação que o impediu de realizar normalmente atividade física?
- () Sim
() Não

Se sim, qual foi o impedimento? _____

NOME: _____ TURMA: _____

DATA DE NASCIMENTO: _____ IDADE: _____

PESO (KG): _____ ESTATURA: _____