

QUESTIONÁRIO

Item	Questão	Referência	Dimensão da Análise	Grupo Etário
Perguntas de Triage				
DC1A	Qual o local onde reside?	S/R	Informações Sociodemográficas	Jovens Adultos Idosos
DC1B	E qual o concelho onde reside?	S/R	Informações Sociodemográficas	Jovens Adultos Idosos
1	Qual o seu género?	S/R	Informações Sociodemográficas	Jovens Adultos Idosos
2	Qual a sua idade?	S/R	Informações Sociodemográficas	Jovens Adultos Idosos
3	Consegue tomar banho e vestir-se de forma autónoma?	S/R	Informações Sociodemográficas	Jovens Adultos Idosos
4	Qual a sua nacionalidade?	S/R	Informações Sociodemográficas	Jovens Adultos Idosos
5	Tem alguma doença ou limitação física?	S/R	Informações de Saúde	Jovens Adultos Idosos
6	Disse que tinha uma doença ou limitação física, pode dizer-nos qual?	S/R	Informações de Saúde	Jovens Adultos Idosos
Questionário				
8	Qual a sua situação profissional atual?	EHIS-PAQ	Informações Sociodemográficas	Adultos Idosos
9	Em média quantas horas trabalha por dia?	EHIS-PAQ*	Informações Sociodemográficas	Adultos Idosos

Item	Questão	Referência	Dimensão da Análise	Grupo Etário
10	Qual o seu estado civil?	EHIS-PAQ	Informações Sociodemográficas	Adultos Idosos
11	Contando consigo, quantas pessoas fazem parte do seu agregado familiar?	HBSC	Informações Sociodemográficas	Jovens Adultos Idosos
12	Qual o rendimento mensal do agregado familiar?	EHIS-PAQ*	Informações Sociodemográficas	Jovens Adultos Idosos
13	No seu dia-a-dia costuma apresentar sintomas de tristeza persistente ou depressão?	EHIS-PAQ	Informações de Saúde	Jovens Adultos Idosos
14	Como caracteriza a sua qualidade de vida?	WHOQOL	Informações de Saúde	Jovens Adultos Idosos
15	Como caracteriza a sua saúde?	EHIS-PAQ	Informações de Saúde	Jovens Adultos Idosos
16	Como caracteriza a sua qualidade de sono?	WHOQOL	Informações de Saúde	Jovens Adultos Idosos
17	No seu dia-a-dia necessita de ajuda para caminhar?	EHIS-PAQ	Informações de Saúde	Jovens Adultos Idosos
18	Se sempre ou algumas vezes, qual a ajuda mecânica que costuma utilizar?	EHIS-PAQ	Informações de Saúde	Adultos Idosos
19	Teve alguma queda no último ano?	FRAQ	Informações de Saúde	Idosos
20	Qual o seu principal meio de transporte no dia-a-dia?	S/R	Atividade Física e Sustentabilidade Ambiental	Jovens Adultos Idosos
21	Quanto tempo em média despende em deslocações diariamente?	S/R	Atividade Física e Sustentabilidade Ambiental	Jovens Adultos Idosos

*Questão adaptada do questionário

Item	Questão	Referência	Dimensão da Análise	Grupo Etário
22	Com que frequência utiliza a bicicleta?	S/R	Atividade Física e Sustentabilidade Ambiental	Jovens Adultos Idosos
23	Em que contexto utiliza a bicicleta?	S/R	Atividade Física e Sustentabilidade Ambiental	Jovens Adultos Idosos
24	Durante a última semana, quantos dias fez atividade física vigorosa?	PAQ-C/PAQ-A IPAQ	Nível de Prática de Atividade Física e Desportiva	Jovens Adultos Idosos
25	Em média, quanto tempo passou em atividade física vigorosa, num desses dias?	PAQ-C/PAQ-A IPAQ	Nível de Prática de Atividade Física e Desportiva	Jovens Adultos Idosos
26	Durante a última semana, quantos dias fez atividade física moderada?	PAQ-C/PAQ-A IPAQ	Nível de Prática de Atividade Física e Desportiva	Jovens Adultos Idosos
27	Em média, quanto tempo passou em atividade física moderada, num desses dias?	PAQ-C/PAQ-A IPAQ	Nível de Prática de Atividade Física e Desportiva	Jovens Adultos Idosos
28	Durante a última semana, quantos dias passou a andar/caminhar durante pelo menos 10 minutos seguidos?	PAQ-C/PAQ-A IPAQ	Nível de Prática de Atividade Física e Desportiva	Jovens Adultos Idosos
29	Em média, quanto tempo passou a andar/caminhar, num desses dias?	PAQ-C/PAQ-A IPAQ	Nível de Prática de Atividade Física e Desportiva	Jovens Adultos Idosos
30	Relativamente à última semana, por dia, em média, quanto tempo passou sentado nos dias de semana (de segunda a sexta-feira)?	PAQ-C/PAQ-A IPAQ	Comportamento Sedentário	Jovens Adultos Idosos
31	Relativamente à última semana, por dia, em média, quanto tempo passou sentado nos dias de fim-de-semana (sábado e domingo)?	S/R	Comportamento Sedentário	Jovens Adultos Idosos
32	Em média, quanto tempo passa a utilizar ecrãs por dia (excluindo o tempo que passa para fins escolares ou de trabalho)?	S/R	Comportamento Sedentário	Jovens Adultos Idosos
33	Qual o seu grau de preocupação/interesse com a atividade física?	Eurobarómetro Especial 525	Barreiras e Motivações Inerentes à Prática	Jovens Adultos Idosos

*Questão adaptada do questionário

Item	Questão	Referência	Dimensão da Análise	Grupo Etário
34	Com que frequência faz exercício?	Eurobarómetro Especial 525*	Nível de Prática de Atividade Física e Desportiva	Jovens Adultos Idosos
35	Com que frequência faz desporto?	Eurobarómetro Especial 525*	Nível de Prática de Atividade Física e Desportiva	Jovens Adultos Idosos
35.1	Com que frequência pratica outras atividades físicas, como andar de bicicleta de um lado para o outro, dançar, fazer jardinagem, etc.?	Eurobarómetro Especial 525*	Nível de Prática de Atividade Física e Desportiva	Jovens Adultos Idosos
36	Se pratica, qual o exercício, desporto ou atividade física realizada?	S/R	Tipologia das Atividades físicas e Desportivas	Jovens Adultos Idosos
37	Se pratica, qual o local onde decorre a prática?	Eurobarómetro Especial 525	Locais de Prática de Atividade Física	Jovens Adultos Idosos
38	Se pratica, em que domínio se insere a prática desportiva?	S/R	Tipologia das Atividades Físicas e Desportivas	Jovens Adultos Idosos
39	Já foi ou é atualmente federado em alguma federação desportiva?	S/R	Tipologia das atividades físicas e desportivas	Jovens Adultos Idosos
39.1	Se sim, indique a modalidade ou modalidades desportivas e até que idade foi federado?	S/R	Tipologia das Atividades Físicas e Desportivas	Jovens Adultos Idosos
40	Quais os motivos que o levariam a praticar exercício, desporto ou atividade física?	S/R	Barreiras e Motivações Inerentes à Prática	Jovens Adultos Idosos
40.1	Porque motivo(s) pratica exercício, desporto ou atividade física?	Eurobarómetro Especial 525*	Barreiras e Motivações Inerentes à Prática	Jovens Adultos Idosos
41	Indique numa escala de 0-10, sendo 0 menos importante e o 10 mais importante, a importância de cada uma das opções selecionadas para a prática de exercício?	Eurobarómetro Especial 525*	Nível de Prática de Atividade Física e Desportiva	Jovens Adultos Idosos
42	Se pratica exercício físico, desporto, ou atividade física, indique numa escala de 0-10, sendo 0 menos importante o 10 mais importante, o quanto se sente motivado pelas seguintes pessoas.	S/R	Barreiras e Motivações Inerentes à Prática	Jovens

*Questão adaptada do questionário

Item	Questão	Referência	Dimensão da Análise	Grupo Etário
43	Quais são as principais razões que o impedem atualmente de praticar exercício, desporto ou uma atividade física de forma regular?	Eurobarómetro Especial 525*	Barreiras e Motivações Inerentes à Prática	Jovens Adultos Idosos
44	Indique numa escala de 0-10, sendo 0 menos importante e o 10 mais importante, a importância de cada uma das opções selecionadas para não praticar exercício?	Eurobarómetro Especial 525*	Nível de Prática de Atividade Física e Desportiva	Jovens Adultos Idosos
45	Atualmente, participa de forma regular em atividades do Desporto Escolar ou em atividades extracurriculares de âmbito desportivo?	S/R	Tipologia das Atividades Físicas e Desportivas	Jovens
45.1	Se sim, quais as atividades que praticas?	S/R	Tipologia das Atividades Físicas e Desportivas	Jovens
46	Durante o último ano, quanto dinheiro gastou, em média, por mês, na sua atividade desportiva ou exercício?	S/R	Determinantes da Atividade Física e Desportiva	Adultos Idosos
47	Tem equipamento de treino em casa?	S/R	Determinantes da Atividade Física e Desportiva	Adultos Idosos
47.1	Se sim, qual ou quais?	S/R	Determinantes da Atividade Física e Desportiva	Adultos Idosos
48	Utiliza alguma aplicação tecnológica para monitorizar a atividade física/desporto?	S/R	Determinantes da Atividade Física e Desportiva	Jovens Adultos Idosos
48.1	Qual a aplicação que usa para monitorizar a atividade física/desporto?	S/R	Determinantes da Atividade Física e Desportiva	Jovens Adultos Idosos
49	Se não utiliza, indique quais as razões para não utilizar.	S/R	Determinantes da Atividade Física e Desportiva	Jovens Adultos Idosos
50	Indique numa escala de 0-10, sendo 0 menos importante e o 10 mais importante, as razões para utilizar aplicações.	S/R	Determinantes da Atividade Física e Desportiva	Jovens Adultos Idosos
51	Se utiliza aplicações, indique quais as razões para utilizar.	S/R	Determinantes da Atividade Física e Desportiva	Jovens Adultos Idosos

*Questão adaptada do questionário

Item	Questão	Referência	Dimensão da Análise	Grupo Etário
52	Indique numa escala de 0-10, sendo 0 menos importante e o 10 mais importante, as razões para utilizar aplicações.	S/R	Determinantes da Atividade Física e Desportiva	Jovens Adultos Idosos
53	Conhece algum programa nacional para estimular a atividade física que tenha afetado/impactado o seu grau de atividade física?	S/R	Incentivos e Boas Práticas de Atividade Física	Adultos Idosos
53.1	Se sim, qual?	S/R	Incentivos e Boas Práticas de Atividade Física	Adultos Idosos
54	Conhece as recomendações de atividade física da Organização Mundial da Saúde para crianças e jovens/adultos/idosos?	S/R	Conhecimento das Recomendações de Atividade Física	Jovens Adultos Idosos
55.1	Se sim, quais as recomendações de atividade física da Organização Mundial da Saúde (crianças e jovens)?	S/R	Conhecimento das Recomendações de Atividade Física	Jovens Adultos Idosos
55.2	Se sim, quais as recomendações de atividade física da Organização Mundial da Saúde (adultos e idosos)?	S/R	Conhecimento das Recomendações de Atividade Física	Jovens Adultos Idosos
56	Se está em situação profissional ativa, a sua entidade empregadora tem algum projeto/ medida/estratégia de valorização de atividade física?	S/R	Incentivos e Boas Práticas de Atividade Física	Adultos Idosos
56.1	Se sim, qual?	S/R	Incentivos e Boas Práticas de Atividade Física	Adultos Idosos
57	O Município onde reside tem programas para fazer atividade física ou desporto de forma gratuita de que possa usufruir?	S/R	Incentivos e Boas Práticas de Atividade Física	Adultos Idosos
58	Indique numa escala de 0-10, sendo 0 discordo completamente e 10 concordo completamente, o quanto se identifica com as seguintes características do seu local de residência	S/R	Determinantes da Atividade Física e Desportiva	Adultos Idosos
59	Qual o nível de instrução mais elevado que concluiu?	S/R	Informações Sociodemográficas	Jovens Adultos Idosos

*Questão adaptada do questionário

Item	Questão	Referência	Dimensão da Análise	Grupo Etário
60	Nos últimos 4 meses teve conhecimento de alguma campanha nacional sobre a promoção de atividade física?	S/R	Impacto da Campanha	Jovens Adultos Idosos
60.1	Viu a mensagem da campanha “Agora Tu, Ativa-te!” promovida pelo Instituto Português do Desporto e Juventude?	S/R	Impacto da Campanha	Jovens Adultos Idosos
60.2	Se sim, qual foi a principal mensagem que reteve?	S/R	Impacto da Campanha	Jovens Adultos Idosos
60.3	Caso tenha sido a campanha “Agora Tu, Ativa-te!”, em que meios?	S/R	Impacto da Campanha	Jovens Adultos Idosos
60.4	Indique numa escala de 1-5, sendo 1 discordo completamente e 5 concordo completamente, o seu nível de concordância com as seguintes frases:	S/R	Impacto da Campanha	Jovens Adultos Idosos
61	Conhece a <i>app</i> para a atividade física da campanha “Agora Tu, Ativa-te!”, a Apptiva?	S/R	Impacto da Campanha	Jovens Adultos Idosos
62	Já instalou a Apptiva?	S/R	Impacto da Campanha	Jovens Adultos Idosos
62.1	Se já tem a <i>app</i> instalada, indique se usa a Apptiva.	S/R	Impacto da Campanha	Jovens Adultos Idosos
62.2	Se utiliza a Apptiva, indique numa escala de 1-5, sendo 1 discordo completamente e 5 concordo completamente o seu nível de concordância com as seguintes frases:	S/R	Impacto da Campanha	Jovens Adultos Idosos
62.3	Indique numa escala de 1-5, sendo 1 discordo completamente e 5 concordo completamente, o seu nível de concordância com as seguintes frases relativamente à Apptiva	S/R	Impacto da Campanha	Jovens Adultos Idosos

Anexo 47 - Questionário desenvolvido para avaliação da prática de atividade física.