

Questionário de Atividade Física para Gestantes – QAFG

É muito importante que você responda honestamente. Não há nenhuma resposta certa ou errada.

1. Qual foi o dia de sua última menstruação? ____/____/____ Eu não sei. Aproximadamente.

2. Quando o seu bebê vai nascer? ____/____/____ Eu não sei.

Quando você NÃO está no trabalho, quanto tempo, você geralmente passa:

3 Preparando as refeições (cozinhando, colocando a mesa, lavando os pratos).

| DATAS | | |
|-------|--|--------------------------------|
| 0 | | Nenhum |
| 1 | | Menos que 30 minutos por dia |
| 2 | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| 3 | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| 4 | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| 5 | | De 3 horas ou mais por dia |

4 Cuidando de criança (Vestindo, banhando, Alimentando enquanto você fica sentada).

| DATAS | | |
|-------|--|--------------------------------|
| | | Nenhum |
| | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | De 3 horas ou mais por dia |

5 Cuidando de criança (Vestindo, banhando, alimentando enquanto você está em pé).

| | | |
|--|--|--------------------------------|
| | | Nenhum |
| | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | De 3 horas ou mais por dia |

6 Brincando com criança enquanto você está Sentada ou em pé.

| | | |
|--|--|--------------------------------|
| | | Nenhum |
| | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | De 3 horas ou mais por dia |

7 Brincando com a criança enquanto você Está caminhando ou correndo.

| | | |
|--|--|--------------------------------|
| | | Nenhum |
| | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | De 3 horas ou mais por dia |

8 Carregando criança nos braços.

| | | |
|--|--|--------------------------------|
| | | Nenhum |
| | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | De 3 horas ou mais por dia |

9 Cuidando de idoso adulto, incapacitado.

| | | |
|--|--|--------------------------------|
| | | Nenhum |
| | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | De 3 horas ou mais por dia |

10 Sentada: usando o computador, lendo, escrevendo, ou falando ao telefone Não estando trabalhando.

| | | |
|--|--|--------------------------------|
| | | Nenhum |
| | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | De 3 horas ou mais por dia |

Quanto tempo, você geralmente passa:

11 Assistindo TV ou vídeo.

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

12 Brincando com animais de estimação

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

13 Fazendo limpeza leve (arrumar as camas, Passar roupas, levar o lixo para fora)

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

14 Fazendo compras (roupas, comidas ou outros objetos).

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

15 Fazendo limpeza mais pesada (aspirar, varrer, esfregar o chão, lavar roupas, ou lavar janelas)

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

16 Empurrando cortador de grama, apanhando folhas ou trabalhando no jardim.

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

Indo a lugares...

Quanto tempo, você geralmente passa:

17 Caminhando lentamente para (pegar o ônibus, ir para trabalho ou fazer visitas)

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

18 Caminhando rapidamente para (pegar o ônibus, ir para trabalho ou escola).

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

19 Dirigindo, ou andando de carro ou de ônibus.

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

Para diversão ou exercício....

Quanto tempo, você geralmente passa:

20 Caminhando lentamente por divertimento ou Exercício.

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

21 Caminhando mais rápido, por divertimento ou exercício

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

22 Caminhando mais rápido ladeira a cima, por Divertimento ou exercício.

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

23 Fazendo "Cooper" (trote ou corrida moderada)

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

24 Na aula de exercício pré natal.

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

25 Nadando

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

26 Dançando

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

Fazendo outras coisas por divertimento ou exercício? Por favor, relacionar as atividades:

27 _____
nome da atividade

28 _____
nome da atividade

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

Só preencha a próxima etapa se a gestante trabalha por salário, como voluntária ou se for estudante. Se for dona de casa, desempregada, ou incapacitada de trabalhar, você não precisa preencher essa etapa.

No Trabalho....

Quanto tempo, você geralmente passa:

29 Sentada, trabalhando em sala de aula ou escritório.

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

30 Em pé ou caminhando lentamente no trabalho, carregando objetos (mais pesado que uma garrafa refri 2L)

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

31 Em pé ou caminhando lentamente no trabalho não carregando nada.

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

32 Caminhando rapidamente no trabalho, carregando objetos (mais pesado do que uma garrafa de refrig. 2L)

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |

33 Caminhando rapidamente no trabalho, não carregando nada.

| | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| | | | Nenhum |
| | | | Menos que 30 minutos por dia |
| | | | De 30 minutos a 1 hora por dia |
| | | | De 1 hora a 2 horas por dia |
| | | | De 2 hora a 3 horas por dia |
| | | | De 3 horas ou mais por dia |