

Introdução: Eu vou perguntar a você sobre o que você tem feito ao longo dos últimos sete dias, incluindo o tempo gasto na cama, sentado ou deitado, caminhando, fazendo exercícios, esportes e outras atividades.

1A. A que horas você geralmente foi deitar na cama nos últimos sete dias?

Orientação: entre ___ e ___ da noite?

Resposta: _____ manhã/noite

1. Média de horas na cama por dia

1B. A que horas você geralmente saiu da cama nos últimos sete dias?

Resposta: _____ manhã/noite

2A. Isso deixa aproximadamente ___ horas por dia fora da cama. Dessas ___ horas, quanto tempo você gastou sentado ou descansando, enquanto esta comendo, lendo, assistindo TV ou usando equipamentos eletrônicos? Orientação: Inclua o tempo sentado no trabalho, no transporte, no lazer ou em casa.

Resposta: ___ Horas ___ minutos /dia

2A. Média de horas de sedentarismo por dia:

2B. Quanto deste tempo você gasta cochilando?

Resposta: ___ Horas ___ minutos /dia

2B. Média de horas cochilando por dia:

3. Com isso, sobram aproximadamente ___ horas por dia para outras atividades. Quais dos dias, nos últimos sete dias, você caminhou para se exercitar, ou por recreação ou para ir entre um lugar e outro? Quantos minutos você geralmente gastou caminhando nesses dias?

3. Média de horas caminhadas por dia:

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sabado	Domingo

4A. Agora pense sobre qualquer atividade que você faz para exercício ou esporte como correr, nadar, andar de bicicleta, ir para a academia ou Yoda _____. (ex 1) ou ____ (ex 2) (veja manual). Quais dias na semana passada você fez qualquer uma destas atividades ou similares?

4. Média de horas de exercício/esporte dia

4B. Quais atividades você fez e quanto tempo gastou em cada uma delas, em cada dia?

	Atividade e intensidade (0-10)	Número de sessões	Minutos	Total
Ex:	Musculação (5/10); Joguei tênis (9/10)	1 ; 1	15; 50	65
Segunda-feira				
Terça-feira				
Quarta-feira				
Quinta-feira				
Sexta-feira				
Sabado				
Domingo				
	Total			

5. Agora pense em quaisquer outras atividade físicas que você fez como parte do seu trabalho, ou atividades que você fez enquanto estava em casa como jardinagem ou tarefas domésticas. Quantos minutos você gastou nessas atividades, na maioria dos dias?

5. Média de horas de exercício/esporte dia

Orientação: Essas atividades não incluem caminhada, esportes ou exercício.

Resposta: _____ minutos/dia