

Escala de avaliação da auto-eficácia para prática de atividade física

As questões abaixo estão relacionadas ao quanto você **se sente capaz** de realizar atividade física mediante algumas condições. Não existem respostas erradas. Por favor, assinale apenas uma opção para cada questão.

Para responder as questões lembre-se que:

Atividades físicas de intensidade moderada são aquelas que precisam de algum esforço físico, que te fazem respirar um pouco mais forte que o normal e/ou que fazem o seu coração bater um pouco mais forte.

Atividades físicas de intensidade vigorosa são aquelas que precisam de um grande esforço físico, que te fazem respirar muito mais forte que o normal e/ou que fazem o seu coração bater mais forte.

Seção 1. Nesta seção considere somente a caminhada que você faz no seu tempo livre.

1. Você consegue fazer caminhada no seu tempo livre quando você está **cansado**?
 Não Sim
2. Você consegue fazer caminhada no seu tempo livre quando você está **de mau humor**?
 Não Sim
3. Você consegue fazer caminhada no seu tempo livre quando você está **sem tempo**?
 Não Sim
4. Você consegue fazer caminhada no seu tempo livre quando você está **de férias**?
 Não Sim
5. Você consegue fazer caminhada no seu tempo livre quando está **muito frio**?
 Não Sim

Seção 2. Nesta seção considere as atividades físicas de intensidade moderada e/ou vigorosa (AFMV) (exemplo: correr, nadar, pedalar, jogar vôlei, futebol, etc). Não inclua a caminhada.

6. Você consegue fazer AFMV no seu tempo livre quando você está **cansado**?
 Não Sim
7. Você consegue fazer AFMV no seu tempo livre quando você está **de mau humor**?
 Não Sim
8. Você consegue fazer AFMV no seu tempo livre quando você está **sem tempo**?
 Não Sim
9. Você consegue fazer AFMV no seu tempo livre quando você está **de férias**?
 Não Sim
10. Você consegue fazer AFMV no seu tempo livre quando **está frio**?
 Não Sim

Instruções:

1. Análise do escore

- a. Realize a análise das sessões de forma independente.
- b. A soma dos itens assinalados na escala pode variar de zero a cinco (0-5) em cada sessão.

Referências

Rech, Cassiano Ricardo; Sarabia, Tais Taiana; Fermino, Rogério César; Hallal, Pedro Curi; Reis, Rodrigo Siqueira. Propriedades psicométricas de uma escala de auto-eficácia para a prática de atividade física em adultos brasileiros. **Pan American Journal of Public Health**; (no prelo), 2011.