

Escala de satisfação com a prática de atividade física

As questões abaixo estão relacionadas ao quanto você gosta e/ou se sente bem realizando atividade física. Não existem respostas corretas. Assinale apenas uma opção para cada questão.

Para responder às questões lembre-se que:

Atividades físicas de intensidade moderada são aquelas que precisam de algum esforço físico, que lhe 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 lhe 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 gosta de caminhar no seu tempo livre?

⁰[] Não ¹[] Um pouco ²[] Muito

2. Você se sente bem quando está caminhando no seu tempo livre?

⁰[] Não ¹[] Um pouco ²[] Muito

3. Você se sente bem depois que caminha no seu tempo livre?

⁰[] Não ¹[] Um pouco ²[] Muito

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

4. Você gosta de fazer atividade física de intensidade moderada ou vigorosa no seu tempo livre?

⁰[] Não ¹[] Um pouco ²[] Muito

5. Você se sente bem quando está fazendo atividade física de intensidade moderada ou vigorosa no seu tempo livre?

⁰[] Não ¹[] Um pouco ²[] Muito

6. Você se sente bem depois que faz atividade física de intensidade moderada ou vigorosa no seu tempo livre?

⁰[] Não ¹[] Um pouco ²[] Muito

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 seis (0-6) em cada sessão.

Referências

Rech, Cassiano Ricardo; Fermino, Rogério César; Hallal, Pedro Curi; Reis, Rodrigo Siqueira. Validade e fidedignidade da escala de satisfação com a prática de atividade física em adultos. **Rev. Saúde Pública**; 45(2), 2011.