

Acknowledgments must be given to Mota et al (2002) if this questionnaire is used or modified.

**Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física  
Universidade do Porto**

**Secção 1**

Código do sujeito: \_\_\_\_\_

**Secção 2**

1. Pensa nas actividades que realizaste fora da Escola durante a semana passada (**antes e depois da Escola e no fim-de-semana**).
2. Por cada actividade que efectuaste durante 15 ou mais minutos num dia, marca com um **X** para mostrares em que dia foi realizada essa actividade.

Quadro A2. Registo do índice de actividade física.

Actividade	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Andar							
Ginástica							
Voleibol							
Dançar							
Escalar							
Ténis							
Basquetebol							
Badminton							
Correr							
Saltar à corda							
Futebol							
Nadar							
Surfar							
Bicicleta							
Patins/sKate							
Gin. Aeróbia							
Outras							