



Questionário de Exercício Físico para Adolescentes (QEF-A)
Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)

Autoria | Authorship

A. Rui Gomes

2010

rgomes@psi.uminho.pt

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano
Grupo de investigação
Adaptation, Performance and Human Development
Research Group

www.ardh.pt

Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Data desta versão: 19/07/2024

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet

www.ardh.pt

Responsabilidade do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

X | Desenvolveu originalmente este instrumento

-- | Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores

Date of this version: 19/07/2024

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website www.ardh.pt

Responsibility of the Adaptation, Performance and Human Development group:

X | Originally developed this instrument

-- | Translated this instrument from an original version of other authors

Índice

Versão em PORTUGUÊS 	3
Utilização do instrumento 	4
Referências 	5
Descrição 	6
Cotação 	7
Condições de aplicação 	8
QEF-A 	9

| **Versão em PORTUGUÊS** |
| Portuguese version |

ARDH

| Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

Regras de utilização

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de “investigação-ação”. No caso da “investigação-ação”, a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

Autorização de utilização

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

| Referências |

- Gomes, A.R. (2010). *Questionário de Exercício Físico para Adolescentes (QEF-A)* [Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- (*) Gomes, A. R., Gonçalves, S., & Costa, J. D. (2015). Exercise, eating disordered behaviors and psychological well-being: A study with Portuguese adolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 66-74. [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30008-X](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30008-X) Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/34068>
- Kowalski, K.C., Crocker, P.R.E., & Kowalski, N.P. (1997). Convergent validity of the Physical Activity Questionnaire for Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 9, 342-352. <https://doi.org/10.1123/pes.9.4.342>
- (*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

O Questionário de Exercício Físico - Adolescentes (QEF-A) é uma versão traduzida por Gomes (2010) do “Physical Activity Questionnaire for Adolescents” de Kowalski et al. (1997). Na sua versão original, o instrumento **contém oito itens** que avaliam o **nível de exercício físico** realizado pelos jovens nos últimos sete dias. Esta versão destina-se a adolescentes com idades entre os 14 e os 20 anos. Os itens são respondidos numa escala tipo “Likert” de cinco pontos, sendo possível calcular um “score” global, que resulta da média dos resultados obtidos nos itens. Existem indicações positivas sobre a fidelidade da medida global de prática de exercício físico neste grupo etário (Kowalski *et al.*, 1997). O instrumento tem vindo a ser utilizado em Portugal no sentido de avaliar as rotinas de exercício físico em adolescentes (ver Gomes et al., 2015).

Para a versão portuguesa, foram apenas utilizados **três itens** que procuram avaliar os padrões de exercício físico durante as aulas de Educação Física (item 1), durante a última semana (item 2) e a frequência de atividades físicas efetuadas durante a última semana (item 3).

Estes itens são apresentados de modo distinto, mas são cotados do mesmo modo. Mais concretamente, as cinco opções de resposta correspondem aos valores de 1 a 5 da escala, sendo atribuídos por esta ordem de acordo com as frases/palavras apresentadas. Após o somatório dos valores verificados nos três itens, faz-se a divisão por três para se obter um valor médio. Na prática, isto significa que valores mais elevados indicam maiores níveis de exercício físico por parte dos jovens.

O item 4, é utilizado para verificar se os jovens foram impedidos de realizar exercício físico durante a última semana, não sendo considerado para o cálculo do “score” global de exercício físico.

| Cotação |

Escala	Itens
1. Exercício físico nas aulas de Educação física	Item 1 Valor total = 1 – 5
2. Nível geral de exercício físico	Item 2 Valor total = 1 – 5
3. Frequência de exercício físico	Item 3 Valor total = 1 – 5
4. Impedimentos à prática de exercício físico	Item 4 Sim Não
Total	4 itens

Nota – Os valores dos itens 1 a 3 podem ser analisados em conjunto, calculando-se um valor médio de prática de exercício físico. O item 4 destina-se a analisar a existência de impedimentos à prática de exercício físico (ex: doença, problemas pessoais e familiares, etc.). Se tal tiver ocorrido, deve ser ponderada a exatidão dos resultados obtidos nos itens anteriores.

| Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“analisar a prática de exercício físico em jovens”) e o caráter confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **10 a 15 minutos** para a aplicação;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

| QEF-A |

Este questionário destina-se a analisar os teus níveis de exercício físico nos últimos **sete dias** (ou seja, na última semana).

Neste caso, exercício físico significa todas as atividades desportivas ou jogos que tenhas realizado e que te tenham feito suar e sentir cansado fisicamente (ex: jogar futebol, andebol, fazer atletismo, ginástica na escola, etc.).

Aspetos importantes:

- ✓ Não existem respostas certas ou erradas – Isto não é um teste.
- ✓ Por favor, responde às questões do modo mais honesto e exato que puderes. Isto é muito importante.

1. Nos últimos 7 dias (última semana), durante as tuas **aulas de Educação Física**, quantas vezes sentiste que estiveste muito ativo e em movimento (ex: estiveste ao teu melhor nível, esforçaste-te ao máximo, suaste bastante, sentiste que deste o teu máximo, etc.)?

Por favor, assinala apenas uma das respostas.

Eu não faço Educação Física	___
Quase nunca	___
Às vezes	___
Quase sempre	___
Sempre	___

2. Nos últimos 7 dias (última semana), quantas vezes fizeste **desporto ou jogos** que te tenham feito suar e sentir cansado fisicamente (ex: jogar futebol, andebol, fazer atletismo, ginástica na escola, etc.)?

Por favor, assinala apenas uma das respostas.

Nenhuma vez	___
1 vez	___
2 a 3 vezes	___
4 a 5 vezes	___
6 ou mais vezes	___

3. Qual das frases que se seguem, melhor se aplica ao que te **aconteceu** nos últimos 7 dias (última semana)? Tem em atenção que nas atividades que são apresentadas, **não** contam as aulas de Educação Física que fazes na escola. Por favor, lê as cinco afirmações antes de responderes e assinala **apenas UMA** das respostas.

A. A maior parte do meu tempo livre foi ocupado com atividades e tarefas que envolviam pouco esforço físico da minha parte _____

B. Por vezes (1 a 2 vezes nesta última semana), fiz exercício físico nos meus tempos livres (ex: jogar futebol, andebol, fazer atletismo, andar de bicicleta, etc.) _____

C. Fiz exercício físico algumas vezes (3 a 4 vezes nesta última semana) nos meus tempos livres (ex: jogar futebol, andebol, fazer atletismo, andar de bicicleta, etc.) _____

D. Fiz exercício físico bastantes vezes (5 a 6 vezes nesta última semana) nos meus tempos livres (ex: jogar futebol, andebol, fazer atletismo, andar de bicicleta, etc.) _____

E. Fiz exercício físico muitas vezes (mais de 7 vezes nesta última semana) nos meus tempos livres (ex: jogar futebol, andebol, fazer atletismo, andar de bicicleta, etc.) _____

4. Nos últimos 7 dias (última semana), estiveste **doente** ou aconteceu alguma coisa que te impediu de fazer exercício físico?

A. Não me aconteceu nada de especial _____

B. Não pude fazer exercício físico _____

Porquê? _____