

## ANEXO II

**Questionário de Atitudes face à Prática de Actividades Físicas para Senescentes  
(QAPAFS)  
(Serafim, 2006)**

Este questionário tem como objectivo a realização de uma avaliação sobre as atitudes dos senescentes face à prática de Actividades Físicas.

Os dados recolhidos são absolutamente confidenciais. O questionário é constituído por duas partes, e é importante que responda a todas as questões. As respostas devem corresponder exclusivamente à sua opinião pessoal. Seja o mais sincero/a possível, a sua participação é fundamental. Por favor não assine o questionário.

Muito obrigado(a).

**PARTE I**

1. Sexo:            Masculino                       Feminino                       2. Idade \_\_\_\_\_
3. Estado civil: Solteiro(a)     Casado(a)     Divorciado(a)     Viúvo(a)     Outra Situação
4. Habilitações literárias: Sem escolaridade     1º Ciclo     2º Ciclo     3º Ciclo
- Ensino Secundário     Bacharelato                       Licenciatura                       Outro
5. Profissão que desempenhou: \_\_\_\_\_
6. Ao longo da sua vida realizou actividades físicas? Sim  Não
- 6.1. Se respondeu sim, indique:
- as actividades físicas que realizou \_\_\_\_\_
  - e durante quanto tempo \_\_\_\_\_
7. Actualmente pratica alguma actividade físico/motora? Sim  Não
- 7.1. Se respondeu sim, indique qual a actividade que pratica \_\_\_\_\_
- 
- 7.2. Se respondeu não, e tivesse oportunidade estaria interessado em praticar alguma actividade físico/motora? Sim  Não
- 7.2.1. Se respondeu sim, indique qual a actividade \_\_\_\_\_
- 
8. Como costuma ocupar o seu tempo? (Assinale com X as 5 principais ocupações)

1- Praticando desporto		2- Praticando caça ou pesca	
3- Confeccionando labores (malhas, bordados, rendas, tapetes, etc.)		4- Realizando actividades musicais (tocar um instrumento, cantar )	
5- Realizando dramatizações teatrais		6- Lendo jornais	
7- Lendo revistas		8- Lendo livros	
9- Assistindo a filmes no cinema		10- Frequentando o café	
11- Vendo televisão		12- Viajando	
13- Conversando com os(as) amigos(as)		14- Fazendo passeios a pé	
15- Utilizando a Internet		16- Organizando a sua gestão financeira/económica	
17- Deslocando-se periodicamente a consultas médicas		18- Deslocando-se a consultas de rotina	
19- Participando em actividades religiosas		20- Assistindo a actividades desportivas	
21- Outra		Qual _____	

9. Para além das actividades para ocupação do seu tempo que referiu, tem vontade de desenvolver uma nova forma de ocupação do tempo? Sim  Não

10. Face ao futuro pensa que a prática regular de actividades físicas contribui para melhorar a saúde e qualidade de vida? Sim  Não

11. Acha que a zona onde reside lhe oferece condições para o desenvolvimento de actividades físicas? Sim  Não

12- Qual a principal razão para praticar actividades físicas?

1- Estar ocupado	<input type="checkbox"/>	2- Aumentar as capacidades físicas	<input type="checkbox"/>
3- Sentir-se activo	<input type="checkbox"/>	4- Sentir que faz aquilo que gosta	<input type="checkbox"/>
5- Melhorar a sua saúde	<input type="checkbox"/>	6- Outra Qual? _____	<input type="checkbox"/>

13- Qual a ideia/sentimento que a fase da vida em que se encontra lhe desperta? (Assinale com X as três opções que identifiquem a sua opinião)

1- Respeito	<input type="checkbox"/>	2- Decadência	<input type="checkbox"/>
3- Carinho	<input type="checkbox"/>	4- Doença	<input type="checkbox"/>
5- Experiência	<input type="checkbox"/>	6- Tristeza	<input type="checkbox"/>
7- Sabedoria	<input type="checkbox"/>	8- Solidão	<input type="checkbox"/>
9- Outra	<input type="checkbox"/>	Qual? _____	

14- Em sua opinião, a Sociedade acha que o senescente é: (Assinale com X apenas uma resposta)

1- Importante	<input type="checkbox"/>
2- Pouco importante	<input type="checkbox"/>
3- Muito importante	<input type="checkbox"/>
4- Uma pessoa que já teve importância	<input type="checkbox"/>

15- Como cidadão considera-se uma pessoa: (Assinale com X apenas uma resposta)

1- Importante para a Sociedade	<input type="checkbox"/>
2- Pouco importante para a Sociedade	<input type="checkbox"/>
3- Muito importante para a Sociedade	<input type="checkbox"/>
4- Uma pessoa que já teve importância para a Sociedade	<input type="checkbox"/>

16- Do seu ponto de vista o que seria muito importante, importante, pouco importante ou nada importante fazer para promover o bem estar global dos senescentes? (Assinale com X a sua resposta para cada uma das frases)

	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
1- Desenvolver a preparação para a idade da reforma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2- Incentivar as pessoas idosas a não ficarem isoladas e participarem em actividades físicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3- Multiplicar as actividades de interacção entre as várias gerações	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4- Criar lares que permitam melhorar a qualidade de vida dos senescentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5- Criar Centros de Dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6- Desenvolver o apoio domiciliário	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7- Promover programas com actividades físicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Parte II

**Ao longo das afirmações que se seguem, responda de acordo com a sua opinião ou sentimento, e pontue a sua resposta numa escala de Não Concordo a Concordo MUITÍSSIMO e assinale-a com uma cruz (X).**

ITENS	Não Concordo	Concordo Pouco	Concordo Muito	Concordo MUITÍSSIMO
1- A variedade de actividades com que ocupa os seus tempos livres contribui para a sua satisfação pessoal.				
2- As condições (equipamentos e infra-estruturas) não são importantes para o desenvolvimento de actividades físicas.				
3- A regularidade com que se desenvolvem as actividades físicas não é importante para a promoção da qualidade de vida.				
4- Na vida quotidiana a prática de actividades físicas contribui para o bem estar global dos senescentes.				
5- A realização de actividades físicas regulares é importante.				
6- A prática de actividades físicas não é promotora de melhoria da qualidade de vida.				
7- A qualidade de vida é fundamental para o bem estar.				
8- Não é importante a aparência física de cada um.				
9- O perfil do formador não é importante para o bom desenvolvimento de actividades físicas.				

ITENS	Não Concordo	Concordo Pouco	Concordo Muito	Concordo Muitíssimo
10- A prática regular de actividades físicas ajuda a enfrentar determinadas limitações.				
11- A prática regular de actividades físicas não contribui para a socialização dos senescentes.				
12- Não gosta de se relacionar com outras pessoas.				
13- É importante que todos os senescentes se sintam satisfeitos consigo próprios.				
14- A prática de actividades físicas contribui para a frequência de sentimentos positivos tais como boa disposição, calma, serenidade.				
15- Tem frequentemente sentimentos negativos de desespero, ansiedade, mau humor, depressão.				
16- Não se considera uma pessoa bem sucedida na vida.				
17- A prática de actividades físicas promove mudanças positivas na vida.				
18- Não são normais as mudanças que ocorrem no aspecto físico dos senescentes.				
19- É importante ter uma imagem cuidada.				
20- A prática actividades físicas transmite prazer.				
21- Não sente satisfação com a vida.				
22- A boa disposição, o bom humor e a socialização não podem ser promovidas através da realização de actividades físicas.				
23- A pratica de actividades físicas contribui para promover a autonomia dos senescentes.				
24- A prática de actividades físicas não proporciona o desenvolvimento de relações de ajuda.				
25- É importante ter alguém disponível para escutar o senescente quando quer desabafar.				
26- É importante ser respeitado como ser humano com opinião própria.				
27- A prática de actividades físicas não é uma mais valia a que todos devem ter acesso.				
28- A prática de actividades físicas não é importante para a promoção do diálogo.				
29 – A prática de actividades físicas ajuda a exprimir os seus problemas, desejos e sentimentos.				
30- A prática regular de actividades físicas não contribui para a autonomia dos senescentes.				

Muito Obrigado(a)