

Versão em português do Brasil do *Duke Activity Status Index*.

Responda:
Você consegue: (por favor, marque sim ou não)
1. Cuidar de si mesmo, ou seja, comer, vestir-se, tomar banho ou usar o banheiro? () Sim () Não
2. Caminhar em torno de sua casa? () Sim () Não
3. Caminhar um ou dois quarteirões em terreno plano? () Sim () Não
4. Subir um andar de escadas ou subir uma ladeira? () Sim () Não
5. Correr uma curta distância? () Sim () Não
6. Realizar tarefas domésticas, como tirar pó ou lavar pratos? () Sim () Não
7. Realizar trabalhos de casa moderadamente pesados, como aspirar pó, varrer pisos ou carregar sacos de supermercado? () Sim () Não
8. Fazer trabalhos pesados dentro de casa, como esfregar chão, levantar ou mover móveis pesados? () Sim () Não
9. Fazer trabalhos de jardinagem, como recolher folhas, podar ou cortar grama com um cortador elétrico? () Sim () Não
10. Ter relações sexuais? () Sim () Não
11. Participar de atividades recreativas moderadas como dança, jogo de tênis de dupla, corrida leve, voleibol, chutar bola de futebol no gol? () Sim () Não
12. Participar de esportes praticados com grande esforço como natação, andar de bicicleta, jogo de tênis de simples, futebol, basquetebol? () Sim () Não