



Centro Universitário do Rio Grande do Norte
Educação Física- Bacharelada

Mabel Hipólito Martins

**Os benefícios do treinamento neuromuscular na melhoria
da qualidade de vida em indivíduos com mais de 60 anos**

Natal
Junho de 2012



Mabel Hipólito Martins

**Os benefícios do treinamento neuromuscular na melhoria
da qualidade de vida em indivíduos com mais de 60 anos.**

Autora: Mabel Hipólito Martins
Monografia apresentada ao Curso de
Bacharelado em Educação Física do
Centro Universitário do Rio Grande do
Norte como parte dos requisitos
necessários à obtenção do título de
Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Ms. Luciano Alonso

1



**Catálogo na Publicação – Biblioteca do UNI-RN
Setor de Processos Técnicos**

Martins, Mabel Hipólito.

Os benefícios do treinamento neuromuscular na melhoria da qualidade de vida em indivíduos com mais de 60 anos./ Mabel Hipólito Martins. – Natal, 2012.

Orientador: Prof. Ms. Luciano Alonso.

Monografia (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário do Rio Grande do Norte.

1. Qualidade de Vida – Monografia. 2. Treinamento Neuromuscular – Monografia. 3. Idoso – Monografia. I. Título.

RN/UNI-RN/BC

CDU 613.98



Mabel Hipólito Martins

Os benefícios do treinamento neuromuscular na melhoria da qualidade de vida em indivíduos com mais de 60 anos.

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ms. Felipe Dantas

Prof. Ms. Fabiano Henrique

Presidente: Luciano Alonso



Dedico este trabalho à minha família e amigos por se constituírem diferentemente como pessoas, admiráveis em essência, estímulos que me impulsionaram a buscar vida nova a cada dia, meus agradecimentos por terem aceito se privar de minha companhia pelos estudos, concedendo a mim a oportunidade de me realizar ainda mais.



AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar a DEUS por ter me proporcionado mais essa conquista em minha vida;

A minha mãe em especial e família, por acreditarem e incentivar minhas escolhas, apoiando-me e esforçando-se junto a mim, para que eu suprisse todas elas;

Ao professor Luciano Alonso, pela dedicação em suas orientações prestadas na elaboração deste trabalho, incentivando-me e colaborando no desenvolvimento de meu trabalho.





RESUMO

O Presente estudo apresenta uma investigação referente aos benefícios do exercício neuromuscular na melhoria da qualidade de vida em indivíduos com mais de 60 anos. A qualidade de vida é dependente da saúde física, do bem-estar psicológico e da satisfação social e espiritual. Foi utilizado neste estudo para avaliar a qualidade de vida o Word Health Organization Quality of Life Instrument Bref (WHOQOL-Bref).que é uma versão abreviada da WHOQOL-100 um instrumento elaborado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) Este instrumento tem sido utilizado para mensurar a qualidade de vida relacionada à saúde em grupos de indivíduos enfermos, sadios e idosos. Neste instrumento constam 26 questões divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações social e meio ambiente. Os resultados do questionário neste estudo mostraram que houve diferença significativa em relação ao grupo que pratica exercícios neuromusculares (praticantes) comparados ao grupo controle os que não praticam (não praticantes). Os indivíduos que praticam exercício neuromuscular melhoraram seus níveis de qualidade de vida quando comparado ao grupo que não praticam. A maior diferença foi em relação ao domínio Físico, o psicológico e social para o grupo de praticantes foi melhor e teve diferença significativa na maioria de suas perguntas, já o ambiental não teve diferença entre os grupos. Portanto afirmo que é de fundamental importância a prática de tais treinamentos para melhoria na qualidade de vida.

Palavras – chave: Qualidade de vida. Treinamento neuromuscular. Idoso.





SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	
2 MATERIAIS E MÉTODOS.....	
3 RESULTADOS.....	
4 DISCURSÃO.....	
5 CONCLUSÃO.....	
6 REFERENCIAS.....	
7 ANEXOS.....	





1 INTRODUÇÃO

O presente artigo trata dos benefícios do treinamento neuromuscular na melhoria da qualidade de vida em indivíduos com mais de 60 anos. De fato a qualidade de vida para Chodzko-Zajko citado por Faria e Marinho (2004) é dependente da saúde física, do bem-estar psicológico e da satisfação social e espiritual.

Além disso, a qualidade de vida é definida pelo Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (FLECK et al., 2000).

Diferentes conceitos têm sido estabelecidos, dos mais gerais aos mais específicos. Distinção tem sido feita entre a qualidade de vida global, as distintas dimensões da qualidade de vida (domínios) e os componentes que compõem cada dimensão¹⁵. (PEREIRA et al., 2006)

De acordo com Arnold et al.¹⁵ e Suurmeijer et al.¹⁶, o modelo de qualidade de vida de Spilker inclui a qualidade de vida global e os diferentes domínios, bem como os diferentes aspectos que compõem cada domínio. A avaliação da qualidade de vida global, definida como a satisfação geral do indivíduo com a vida e a percepção geral do bem-estar, compõe o primeiro nível do modelo de Spilker. Os domínios da qualidade de vida, separadamente, compõem o segundo nível, e os mais utilizados são o psicológico, o social e o físico, que refletem a qualidade de vida satisfatoriamente, embora alguns estudos incluam também outros domínios, como produtividade, ambiente, cognição, ocupação e situação financeira. E, finalmente, o terceiro nível do modelo de Spilker é composto pelos aspectos específicos de cada domínio.



O Grupo de Qualidade de Vida da OMS desenvolveu um instrumento com 100 questões O World Health Organization Quality of Life Group (o WHOQOL-100) para avaliar a qualidade de vida. Mas a necessidade de um instrumento curto que demandasse pouco tempo para seu preenchimento, mas com características psicométricas satisfatórias, fez com que a OMS desenvolvesse uma versão abreviada do WHOQOL-100, o WHOQOL-bref que foi validado pelo Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal da Universidade Federal do Rio Grande do Sul - FAMED/UFRGS. Este instrumento consta de 26 questões divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações social e meio ambiente (FLECK et al., 2000). Foi o instrumento utilizado nesta pesquisa para avaliar a qualidade de vida em indivíduos acima de 60 anos.

Nos últimos anos, o número de idosos cresceu significativamente, atingindo nos dias atuais, um contingente nunca visto. Segundo dados do Fundo das Nações Unidas para a População, em 1950, havia cerca de 204 milhões de idosos no mundo. Em 1998, quase cinco décadas depois, este número já alcançava 579 milhões de pessoas, mostrando assim um grande crescimento. As estimativas do número de pessoas idosas para 2050 aponta um contingente de, aproximadamente, 1,9 bilhões de pessoas (DIAS, 2006). Embora o crescimento da população idosa mundial seja um importante indicativo da melhoria da qualidade de vida, é bem conhecido que o processo de envelhecimento está atrelado a perdas importantes em inúmeras capacidades físicas, as quais culminam, inevitavelmente, no declínio da capacidade funcional e da independência do idoso (Matsudo SMM, Matsudo VKR, Araújo TL 2001) por (DIAS 2006).

A perda da massa muscular e consequentemente da força muscular é a principal responsável pela deterioração na mobilidade e na capacidade funcional do indivíduo que está envelhecendo. Por essa razão, tem despertado o interesse de pesquisadores a procura das causas e mecanismos envolvidos na perda da força muscular com o avanço da idade e, dessa forma, a criação de estratégias para minimizar esse efeito deletério e manter ou melhorar a qualidade de vida nessa etapa da vida. A sarcopenia é um termo genérico que indica a perda da massa, força e qualidade do músculo esquelético e que tem impacto significativo na saúde pública



e pelas suas bem reconhecidas consequências funcionais no andar no equilíbrio, aumentando o risco de queda e perda da independência física funcional, mas também contribui para aumentar o risco de doenças crônicas como diabetes e osteoporose (MATSUDO, 2002).

Hoje em dia não se pode pensar em prevenir ou minimizar os efeitos do envelhecimento sem que, haja medidas gerais de saúde, e inclua a atividade física. Esta preocupação tem sido discutida não somente nos chamados países desenvolvidos ou do primeiro mundo, como também nos países em desenvolvimento como, é o caso do Brasil (MATSUDO, 2002).

Com o avanço da idade observa-se o declínio funcional de diversas capacidades devido ao estilo de vida sedentário, sendo que o exercício físico orientado compreende uma grande potencialidade de reverter estes fatores. À medida que o idoso é estimulado a praticar exercícios com uma regularidade nesta idade, este pode melhorar e/ou manter sua qualidade de vida (AMORIM e DANTAS, 2002) por (ROCHA et al., 2009) .

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi analisar a influência do treinamento neuromuscular na melhoria da qualidade de vida de indivíduos com mais de 60 anos.



2 MATERIAL e MÉTODOS

A pesquisa foi realizada com vinte e três pessoas com mais de 60 anos de idade, oito homens e quinze mulheres. Eles foram divididos em dois grupos, os que praticam atividades neuromuscular (praticantes) e os que não praticam (controle). As pessoas do grupo que pratica exercício neuromuscular têm níveis de treinamento variados acima de duas semanas, e com ambos os grupos foi aplicado um questionário de qualidade de vida o, WHOQOL-bref Este instrumento tem sido utilizado para mensurar a qualidade de vida relacionada à saúde em grupos de indivíduos enfermos, sadios e idosos, ele é uma versão abreviada do WHOQOL-100 um instrumento elaborado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e validado pelo Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal da Universidade Federal do Rio Grande do Sul - FAMED/UFRGS. Este instrumento consta 26 questões divididas em quatro domínios: físico- domínio 1, psicológico- domínio 2 , relações sociais- domínio 3 e meio ambiente- domínio 4. Este questionário foi aplicado em três academias de natal-RN (Academia 38 graus, Academia Femme Life e Academia Club Sport Fitness) para o grupo praticante de atividades neuromuscular. O questionário foi aplicado individualmente com tempo de duração indeterminado, e, cada pessoa participante desta pesquisa recebeu uma folha com as instruções, as perguntas e outra com o gabarito, onde foram colocadas as respostas (em anexo). O tratamento estatístico foi composto por análise descritiva, objetivando obter o perfil do conjunto de dados, através de medidas de localização (Mediana) e de dispersão (intervalo de confiança) e por análise inferencial através do teste de Mann- Whitney (teste de comparação não paramétrica entre dois grupos independentes) para verificar a diferença entre as medianas.



3 RESULTADOS

No quadro são apresentados os resultados descritos da qualidade de vida através do questionário WHOQOL-Bref.

PERGUNTAS DOMINIO FÍSICO	Praticantes Mediana(IC)	Não Praticantes Mediana(IC)	p
1- Como você avaliaria sua qualidade de vida?	4 (4-5)	3,5 (3-4)	0.016*
3- Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1 (1-3)	3 (2-3)	0.011*
4- O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1 (1-3)	3 (2-4)	0.016*
8- Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	4 (4-4)	3 (3-3)	0.000*
10- Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	5 (4-5)	3 (3-3)	0.000*
15- Quão bem você é capaz de se locomover?	5 (4-5)	3 (3-3,75)	0.000*
17- Quão satisfeito (a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	5 (4-5)	3,5(2,25-4)	0.002*
18- Quão satisfeito (a) você está com sua capacidade para o trabalho?	5 (4-5)	3 (3-3)	0.000*
PERGUNTAS DOMINIO PSICOLOGICO			
2- Quanto satisfeito(a) você está com a sua saúde?	4 (4-4)	4 (3-4)	0.169
6- Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	5 (4-5)	3,5 (3-4)	0.019*
11- Você é capaz de aceitar sua aparência física?	4 (4-4)	3 (3-4)	0.011*
16- Quão satisfeito (a) você está com o seu sono?	5 (4-5)	3 (2,25-4)	0.006*
19- Quão satisfeito (a) você está consigo mesmo?	4 (4-5)	3,5 (3-4)	0.002*
26-Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	2 (2-2)	2 (1,25-2)	0.976
PERGUNTAS RELAÇÕES SOCIAIS			
5- O quanto você aproveita a vida?	4 (3-4)	3 (2-3)	0.000*



12- Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	3 (3-4)	3 (2,25-3)	0.079
13- Quanto disponíveis para você estão às informações que precisa no seu dia-a-dia?	4 (3-4)	3 (2-3)	0.003*
14- Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	4 (3-4)	3 (2-3)	0.001*
20- Quanto satisfeito (a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	5 (3-5)	3,5 (3-5)	0.316
21- Quanto satisfeito (a) você está com sua vida sexual?	4 (3-5)	3 (2,25-3)	0.079
22- Quanto satisfeito (a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	4 (4-5)	3 (3-4)	0.001*
PERGUNTAS MEIO AMBIENTE			
9- Quanto saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	4 (4-4)	4 (3-4)	0.740
23- Quanto satisfeito (a) você está com as condições do local onde mora?	5 (4-5)	4 (3-4)	0.016*
24- Quanto satisfeito (a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	3 (2-4)	3 (2-3)	0.288
25- Quanto satisfeito (a) você está com o seu meio de transporte?	3 (1-4)	2 (1-2,75)	0.260

Quadro 1: Mediana e intervalo de confiança dos resultados do WHOQOL-Bref em indivíduos praticantes e não praticantes de exercício neuromuscular com mais de 60 anos. * existe diferença significativa ($p > 0.05$).

Os números mostrados no quadro são referentes às opções de respostas do questionário (em anexo).

De acordo com os resultados apresentados no quadro 1, do questionário que foi aplicado, houve diferença significativa em relação ao grupo que pratica exercício neuromuscular (praticantes) comparado ao grupo controle os que não praticam (não praticantes).

A maior diferença foi em relação ao domínio Físico, o psicológico e social para o grupo de praticantes foi melhor e teve diferença significativa na maioria de suas perguntas, já o ambiental não teve diferença entre os grupos.





4 DISCUSSÃO

Este estudo apresenta nova evidência sobre os benefícios gerados pela prática regular de treinamento neuromuscular na qualidade de vida de pessoas com mais de 60 anos. Nesta pesquisa este tipo de exercício foi eficiente e proporcionou melhoria na qualidade de vida no grupo de praticantes.

De acordo com os resultados apresentados no quadro 1, do questionário que foi aplicado, houve diferença significativa em relação ao grupo praticante de exercício neuromuscular quando comparado ao grupo controle, A maior diferença foi em relação ao domínio Físico, o psicológico e social para o grupo de praticantes foi melhor e teve diferença significativa na maioria de suas perguntas, já o ambiental não teve diferença entre os grupos.

Segundo o ACSM (2003), as novas evidências vêm comprovando cada vez mais, a importância e contribuição da atividade física para a melhoria da qualidade de vida de uma população. Isso se confirma, através de relações entre sedentarismo, como fator de risco, e estilo de vida ativa como fator de proteção a doenças hipocinéticas e crônico-degenerativas, que são atualmente grande fonte de preocupação mundial no que se refere à Saúde Pública (ROCHA et al., 2009).

Dado que, tal como referido anteriormente, a fraqueza muscular contribui para alterações na mobilidade, autonomia, bem como, para o maior risco de quedas e fraturas nos idosos, um adequado programa de treino de força pode constituir-se como um meio importante para a vida diária do idoso (CARVALHO; SOARES, 2004). Para realizar inúmeras tarefas diárias, tais como, subir escadas, carregar pesos, levantar-se de cadeiras, etc. É necessário níveis de força moderado. Neste sentido, a força adquire uma importância cada vez maior com o avançar da idade.

Vários estudos têm- se demonstrado que estímulos adequados de treino de força em homens e mulheres idosas, promovem ganhos da força similares ou até superiores aos encontrados em jovens (CARVALHO; SOARES, 2004).

Programas com este tipo de treinamento são determinantes para minimizar o impacto negativo da idade; sendo fatores relevantes de prevalência de incapacidade



e dependência, as perdas na força muscular e no desenvolvimento motor (MUSSOL et. al., 2002) por (PEREIRA et al., 2006).



5 CONCLUSÃO

Analizando a influência do treinamento neuromuscular na melhoria da qualidade de vida em pessoas com mais de 60 anos, baseando-se no questionário que foi aplicado, conclui-se que, com achados da pesquisa os indivíduos praticantes de exercício neuromuscular melhoraram seus níveis de qualidade de vida significativamente na dimensão física, na psicológica e social teve diferença, mas não em todas as questões e no ambiental não houve diferença. Portanto afirmo que é de fundamental importância a prática de tais treinamentos para melhoria na qualidade de vida, beneficiando assim os indivíduos em suas dimensões físicas, psicológicas e sociais.



6 REFERÊNCIAS

CARVALHO, Joana; SOARES, José Mc. Envelhecimento e força muscular - breve revisão. **Revista Portuguesa de Ciência do Desporto**, Portugal, n. , p.1-15, jul. 2004. Disponível em: <http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/vol.4_nr.3/2.01_joana_carvalho.pdf>. Acesso em: 03 jun. 2012.

DIAS, Raphael Mendes Ritti. Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de idosos. **Artigo de Revisão**, São Paulo, n. , p.1-6, 13 jun. 2006. Disponível em: <http://actafisiologica.org.br/v1%5Ccontrole/secure/Arquivos/AnexosArtigos/92CC227532D17E56E07902B254DFAD10/editoracao_vl_13_n_02_90-95.pdf>. Acesso em: 06 maio 20012.

FARIA, Luisa; MARINHO, Cláudia. Actividade fisica,saúde e qualidade de vida na terceira idade. **Revista Portuguesa de Psicossomática**, Portugal, n. , p.1-13, jan. 2004. Disponível em: <<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/287/28760113.pdf>>. Acesso em: 24 maio 2012.

FLECK, Marcelo Pa et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, n, p.1-7, abr. 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/rsp/v34n2/1954.pdf>>. Acesso em: 22 maio 2012

FLECK, Marcelo Pa et al. Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação da qualidade de vida WHOQOL-100. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, n., p.1-9, abr. 1999. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v33n2/0061.pdf>>. Acesso em: 22 maio 2012.

GREGUOL1, Márcia; INTERDONATO1, Giovanna C.. Qualidade de vida percebida por indivíduos fisicamente ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Londrina, n. , p.1-7, 19 nov. 2010. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1379/1727>>. Acesso em: 06 maio 2012.



MATSUDO, Sandra Mahecha. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Revista Mineira de Educação Física**, São Paulo, n. , p.1-15, maio 2002. Disponível em: <<http://files.adrianobelem.webnode.com.br/200000198-01b5c02afc/envelhecimento-atividade-fisica-e-saude.pdf>>. Acesso em: 01 jun. 2012

PEREIRA, Flávia Fragoso et al. Efeito do Treinamento de Força na Qualidade de Vida de Mulheres Idosas. **Fitness e Performance**, Rio de Janeiro, p. 1-6. dez. 2006. Disponível em: <<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/751/75117270008.pdf>>. Acesso em: 06 maio 2012.

PEREIRA, Renata Junqueira et al. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Revista Psiquiatr, Minas Gerais**, n. , p.1-12, fev. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rprs/v28n1/v28n1a05.pdf>>. Acesso em: 01 jun. 2012.

ROCHA, Cristiano Andrade Quintão Coelho et al. Efeitos de um programa de força e resistência muscular na qualidade de vida de idosos. **Revistas Científicas de América Latina**, Minas Gerais, n. , p.1-11, ago. 2009. Disponível em: <<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/930/93012711008.pdf>>. Acesso em: 30 maio 2012.

SCHNEIDER, Rodrigo Eduardo; MILANI, Newton Sanches. Influência do treinamento de força na melhoria da qualidade de vida de idosos. **Revista Mineira de Educação Física**, Minas Gerais, n. , p.1-12, jun. 2002. Disponível em: <<http://www.revistamineiradeefi.ufv.br/artigos/arquivos/b388f9a1fafe4ee95127b9b982c2535e.pdf>>. Acesso em: 25 maio 2012



ANEXOS

Questionário de qualidade de vida- WHOQOL-bref

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor, responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

***Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número que lhe parece a melhor resposta.**

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
2	Quanto satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.



		Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre quão bem ou satisfeito você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem bom	Bom	Muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem insatisfeito nem satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a com que frequência você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.





		Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

GABARITO

Questão	Opção				
1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5
11	1	2	3	4	5
12	1	2	3	4	5
13	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5
16	1	2	3	4	5
17	1	2	3	4	5
18	1	2	3	4	5
19	1	2	3	4	5
20	1	2	3	4	5
21	1	2	3	4	5
22	1	2	3	4	5
23	1	2	3	4	5
24	1	2	3	4	5
25	1	2	3	4	5
26	1	2	3	4	5

Nome:

Data de Nascimento:

