

**INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA NOS NÍVEIS DE PERCEPÇÃO DE
QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES ACIMA DE 45 ANOS**

MAXIMARA SILVA DE OLIVEIRA

NATAL/RN

2012

**INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA NOS NÍVEIS DE PERCEPÇÃO DE
QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES ACIMA DE 45 ANOS**

Autor: Maximara Silva de Oliveira
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: Fabiano Henrique Rodrigues
Soares

NATAL/RN

2012

Oliveira, Maximara Silva.

Influência da hidroginástica nos níveis de percepção de qualidade de vida em mulheres acima de 45 anos. / Maximara Silva Oliveira. – Natal, 2012. 06f.

Orientador: Prof. Ms Fabiano Henrique Rodrigues Soares.
Monografia (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário do Rio Grande do Norte.

1. Mulheres – Monografia. 2. Qualidade de Vida – Monografia. 3. Hidroginástica – Monografia. I. Título.

RN/UNI-RN/BC

CDU 796.41

Maximara Silva de Oliveira

**Influência da hidroginástica nos níveis de percepção de qualidade de vida em
mulheres acima de 45 anos**

Orientador: Fabiano Henrique Rodrigues Soares

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 Fabiano Henrique Rodrigues Soares
(Orientador)

Prof. Ms. Edeilson Matias da Silva
(Examinador)

Prof. Ms. Vera Lúcia Bruch
(Examinadora)

Dedico este trabalho a Deus que sempre
esteve me dando forças para que o meu
objetivo fosse alcançado.

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar ao meu Deus que me concedeu muita paciência, sabedoria divina, força, saúde, para que terminasse mais uma etapa da faculdade, que por sinal é muito prazeroso em saber que conseguimos.

Agradeço aos meus pais que sempre acreditou no meu potencial, me apoiando e acreditando sempre que conseguiria, em meio a tantas dificuldades, por me incentivar e ter dado o melhor deles por mim durante todos os anos da minha vida até hoje! Fazendo alcançar os meus objetivos necessários.

Agraço a todos da faculdade, o coordenador do curso de Educação Física Marcilio, ao meu coordenador do TCC Luciano Alonso que esteve sempre presente nos orientando, para que fosse feito um ótimo trabalho, ao professor orientador Fabiano Soares que também teve a sua contribuição, para a finalização deste trabalho.

“É melhor confiar no Senhor do que depender dos seres humanos”
Salmos 118 : 8

RESUMO

Exercícios regulares, incluindo exercícios aquáticos específicos como os da hidroginástica, melhoram o bem-estar geral, diminui o índice de sedentários, melhoram a aptidão física e de diversas patologias como diabetes, hipertensão, artrite e artrose dos indivíduos, contribuindo para melhora da qualidade de vida. O objetivo é analisar a influência da prática de hidroginástica sobre os níveis de percepção da qualidade de vida em mulheres de acima de 45 anos. Foi realizado um estudo de pesquisa com 15 mulheres, sem a prática de atividade física regular e 15 mulheres com a prática de hidroginástica. A qualidade de vida foi avaliada com o questionário SF -36, composta por 11 questões de múltipla escolha, validado e traduzido por Ciconelli. Os resultados apresentaram diferenças significativas nos dados analisados de acordo com os domínios estado geral de saúde, capacidade funcional, relacionados às limitações por aspectos físicos, aspectos sociais e dor. Diferente dos domínios onde as respostas são relacionadas às limitações por aspectos emocionais, vitalidade e saúde mental que não apresentaram diferenças. Foram analisados dentro da pesquisa oito domínios, nos quais apenas cinco deles apresentaram melhores níveis de percepção da qualidade de vida, sendo eles Estado Geral de Saúde, Capacidade Funcional, Limitações por Aspectos Físicos, Aspectos sociais e Dor. Conclui-se que um programa de exercícios físicos baseado em hidroginástica mostrou-se ser benéfico para melhora da qualidade de vida das mulheres acima de 45 anos.

Palavras – chave: Mulheres. Qualidade de vida. Hidroginástica.

ABSTRACT

Regular exercise, including exercises such as specific water aerobics, improve the general welfare, fighting the sedentary lifestyle, improved fitness and various pathologies of individuals, ultimately improving the quality of life. The objective is to analyze the influence of practicing gymnastics on the levels of perceived quality of life in women over 45 years. We conducted a research study with 15 women without the practice of regular physical activity and 15 women with the practice of regular physical activity. The quality of life was assessed with the SF -36, consisting of 11 questions multiple choice, validated and translated by Ciconelli. The results showed significant differences in the data analyzed according to the domains general health, functional capacity, the limitations related to physical aspects, social aspects and pain. Unlike the areas where the answers are related to emotional limitations, vitality and mental health did not show differences. Were analyzed within the eight study areas, where only five of them had higher levels of perceived quality of life, be they general health, functional capacity, Limitations on Physical Aspects, Social Aspects and Pain. We conclude that an exercise program based on hydro has proven to be beneficial for improving the quality of life of the individual.

Keyword: Women. Quality of life. Water aerobics.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 MATERIAL E MÉTODOS	12
2.1 Amostra	12
2.2 Procedimentos da coleta dos dados	12
2.3 Tratamento experimental	13
3 RESULTADOS	14
4 DISCUSSÃO	15
CONCLUSÃO	18
REFERÊNCIAS	19
Apêndice	21

1 INTRODUÇÃO

Exercícios regulares, incluindo exercícios aquáticos específicos como os da hidroginástica, melhoram o bem-estar geral, diminui o índice de sedentários, melhoram a aptidão física e diversas patologias como diabetes, hipertensão, artrite e artrose dos indivíduos, contribuindo para melhora da qualidade de vida. (Papas, 2010). “Os exercícios aquáticos aumentam sua capacidade de conquistar esses resultados com o maior conforto e satisfação que se pode experimentar em um ambiente aquático” (Pappas, 2010, p. 01). Segundo Teixeira e colaboradores (2007), é bem verdade que esse tipo de atividade atendem grupos de pessoas com mais idade, e principalmente mulheres que precisam praticar atividades mais seguras, “sem causar riscos ou lesões nas articulações, redução do estresse sobre músculos, tendões, ossos e ligamentos” devido ao baixo impacto ao ser praticado (Pappas, 2010).

Os benefícios ao praticar exercícios aquáticos são diversos, assim:

Pesquisas médicas revelam razões adicionais para tornar os exercícios um hábito, pois eles resultam em melhores níveis de colesterol total, assim como melhoram aptidão aeróbica, o peso, a força, a flexibilidade e a agilidade. Uma experiência única de participação em exercícios aquáticos demonstrou redução na ansiedade. Um estudo com mulheres em gestação revelou que a prática desses exercícios resultou em uma melhora no desfecho da gravidez, menos hospitalizações, parto de bebês mais saudáveis e redução de doenças em mães e bebês após o parto. (PAPPAS, 2010, p. 3)

O sedentarismo é um fator marcante, que contribui para que as pessoas se tornem dependentes de outras mais cedo, tornando menos ativo, conseqüentemente diminuindo suas capacidades físicas, dessa forma começam a surgir indícios do avançar da idade, que por sua vez pode causar a perda de autonomia, depressão, estresse e levar a uma redução de atividade física, surgindo doenças crônicas como consequência, que irá se refletir no detrimento da autoconfiança, proporcionando uma imagem corporal ruim, baixa auto-estima, interferindo de forma negativa na qualidade de vida (Benedetti e Petroski, 1999)..

Qualidade de vida apesar de ser objeto de pesquisas e estudos, é um termo de definição objetiva e subjetiva ao mesmo tempo, pois podem ser observados por várias perspectivas. As objetivas são elencadas da seguinte forma: do trabalho, da

moradia, da saúde, educação, esportes, lazer entre outros. Já as subjetivas, apesar de serem quantificadas por questões concretas são de entendimento e interpretação pessoal, considerando aspectos culturais, históricos, sociais e expectativas de vida abrangendo desejos e realizações, abordando, inclusive, questões imensuráveis como prazer, felicidade, angústia e tristeza (Vilarta; Gutierrez, 2010).

Visando e buscando a melhoria em programas de treinamento de exercícios aquáticos, este estudo pretende analisar a influência da prática de hidroginástica em mulheres com idade acima de 45 anos observadas a partir da qualidade de vida das praticantes e não praticantes.

2 MATERIAL E MÉTODOS

2.1 Amostra

A amostra foi composta por 30 pessoas, do sexo feminino que tinham mais de 45 anos, foram divididos em dois grupos. Um grupo de 15 mulheres praticantes do programa de hidroginástica (G1) na escola Medley Atividades Aquáticas, na Zona sul de Natal, com frequência de três vezes por semana, com duração de uma hora, sendo a aula dividida em quatro fases: aquecimento, parte principal, volta á calma e alongamento. O outro grupo de mulheres que não praticam nenhum tipo de atividade física regular há um ano (G2), com faixa etária acima de 45 anos, residentes na zona sul e zona leste de Natal. Para participar da pesquisa todas as voluntárias foram informadas de todos os procedimentos do estudo e escolhidas por conveniência.

Foi utilizado o teste de Normalidade Shapiro-wilk, onde foi observado que todas as variáveis têm comportamento não paramétrico, sendo teste de Mann-Whitney (U) de comparação das medianas.

2.2 Procedimentos da coleta dos dados

Como instrumento para avaliação do perfil da qualidade de vida das participantes e não praticantes de hidroginástica, no qual foi utilizado o questionário do SF-36 com 11 questões de múltipla escolha, validado e traduzido por Ciconelli (1997). No dia em que foram aplicados os questionários, pediu-se as participantes que chegassem com quinze minutos de antecedência ao seu horário normal, para que respondessem ao questionário. Este questionário é considerado um índice de percepção dos status geral de saúde que incorpora padrões comportamentais.

O tratamento dos dados deu-se inicialmente, através da correspondência de cada item ou questão a sua respectiva escala, ou seja, os dados brutos obtidos nas respostas e foram convertidos em dados ponderados, nos quais os escores dos itens de cada escala foram somados, sendo correspondentes as respostas das entrevistadas.

Na etapa seguinte, procedeu-se a transformação de cada escore numa escala de 0 a 100 (0 = pior e 100 = melhor resultado). Essa transformação

compreendeu a conversão do valor mínimo e valor máximo possível para cada item, em cada escala. Escores entre esses valores representaram a porcentagem possível de ser alcançada, sendo calculada a mediana e o percentil.

2.3 Tratamento experimental

O grupo de mulheres não praticantes de hidroginástica foi composto por 15 mulheres acima de 45 anos, isentas de qualquer tipo de exercício físico, há um ano anterior da data da admissão da pesquisa.

O grupo de mulheres praticantes de hidroginástica foi composto por 15 mulheres acima de 45 anos, por um período de cinco meses, com frequência de três vezes por semana e duração de uma hora, utilizando aparelhos (macarrão, sorriso e alteres).

3 RESULTADOS

Tabela 1 – Mediana, intervalo de confiança e dos resultados do questionário SF-36 de mulheres acima de 45 anos treinadas G1 e não treinadas G2.

	GRUPO 1 MEDIANA (IC)	GRUPO 2 MEDIANA (IC)	P
ESTADO GERAL DE SAÚDE	75 (67 - 77)	52 (39,5 - 69,5)	0,004*
CAPACIDADE FUNCIONAL	80 (77,5 - 90)	45 (40 - 77,5)	0,015*
LIMITAÇÕES POR ASPECTOS FÍSICOS	100 (87,5 - 100)	50 (50 - 75)	0,001*
LIMITAÇÕES POR ASPECTOS EMOCIONAIS	100 (66,6 - 100)	66,5 (33,3 - 100)	0,202
ASPECTOS SOCIAIS	100 (87,5 - 100)	75 (43,75 - 87,5)	0,011*
DOR	84 (73 - 100)	51 (41 - 62)	0,001*
VITALIDADE	75 (65 - 80)	70 (47,5 - 77,5)	0,461
SAÚDE MENTAL	80 (80 - 84)	80 (72 - 86)	0,345

*existe diferença significativa

Fonte: Dados da pesquisa. (2012)

Após a coleta dos questionários e análises das respostas foram encontrados os seguintes resultados estatísticos, com oito domínios. Para os domínios Estado Geral de Saúde, Capacidade Funcional, Limitações por Aspectos Físicos, Aspectos Sociais e Dor apresentaram as medianas com diferenças significativas, enquanto que Limitações por Aspectos Emocionais, Vitalidade e Saúde Mental não apresentaram diferença significativa nos resultados encontrados.

O detalhamento dos resultados estão presentes na discussão deste trabalho.

4 DISCUSSÃO

O estudo investigou mulheres de 45 anos praticantes e não praticantes de hidroginástica. Nesta pesquisa foram analisados domínios separadamente, comparando os dois grupos.

Analisando o gráfico a partir do domínio *Estado Geral de Saúde* observa-se melhores resultados no grupo G1, isto se relaciona diretamente com a prática da hidroginástica, uma vez que as praticantes relatam sentir-se mais disposta para as atividades diárias, considerando sua saúde muito boa enquanto as não praticantes relatando ter saúde boa. Já de acordo com os resultados do domínio *Capacidade Funcional*, segundo Okuma (1998), a capacidade funcional é definida como a capacidade do indivíduo desempenhar as atividades da vida diária (AVD's), que são atividades de cuidados pessoais básicos como, vestir-se, banhar-se, levantar-se da cama e sentar-se, utilizar o banheiro, comer e caminhar pequenas distâncias, mantendo assim a autonomia. Dessa forma podemos encontrar neste domínio capacidade funcional uma divergência de 35 pontos na mediana entre os resultados, conforme a tabela 1. Isto é evidenciado devido aos exercícios físicos que melhoram e mantem a força muscular, prevenindo lesões e aumentando as chances de manter a independência e a mobilidade física com o passar do tempo. O relatos das alunas evidencia essa melhora, realizando atividades de cuidados básicos com mais facilidade e eficiência, devido a uma evolução da mobilidade articular ao praticar a hidroginástica, contribuindo para melhores níveis de percepção da qualidade de vida dessas mulheres.

De acordo com Ciconelli (1997), o componente *Limitação por Aspectos Físico*, no questionário SF-36, tem como objetivo avaliar o quanto as limitações físicas podem interferir na vida diária do indivíduo, no entanto nesta escala encontramos um diferencial de 50 pontos, confirmando a eficiência da hidroginástica, superando cada vez mais suas limitações a realizar de forma quantitativa e qualitativa suas atividades em geral. Isso demonstra que a prática da hidroginástica contribui de forma positiva para uma melhor qualidade de vida do indivíduo. Há depoimentos de alunas que a prática da hidroginástica contribuiu significativamente, diminuindo suas limitações físicas devido aos exercícios, aos alongamentos que contribui de forma positiva melhorando a flexibilidade, e dessa forma irá se refletir no seu dia-a-dia.

A ansiedade e a depressão estão diretamente associadas ao domínio *Limitações por Aspectos Emocionais*, tendo em vista que na pesquisa não obteve diferença nos resultados.

Estudos realizados por Altchiler e Motta (1994), Broman-Fulks et al. (2004), Brown et al. (1993), O'Connor et al. (1995), Petruzzello et al. (1991) e Raglin et al. (1993) demonstraram que o exercício físico pode ser um auxiliar terapêutico no tratamento da ansiedade. Antunes et al. (2005) e Melo et al. (2005) concluíram que um programa de exercício físico aeróbico regular é suficiente para promover modificações favoráveis nos escores indicativos de depressão e ansiedade e melhorar a qualidade de vida. Dessa forma as mulheres do grupo G2 talvez não tenham problemas de socialização, não implicando no emocional dos mesmos.

Para o domínio por *Aspectos Sociais*, de acordo com os resultados da pesquisa, houve diferença entre os grupos. Apesar de saber dos resultados da integração do esporte, as mulheres do grupo G1 obtiveram resultados maiores no aspecto social. Contudo para o grupo G2 por não frequentar aulas de hidroginástica, ou qualquer outra prática de atividade física, apresentam-se indispostas a interagir com qualquer grupo, seja família, amigos, encontros de igreja, escolas, faculdade, reuniões de trabalho, onde todos esses aspectos envolvam uma forma de lazer, ou confraternização.

Como nos estudos de Ferreira (2003); Fleck et al. (2003); Machado (2003); Souza (2002); Benedetti (1999); Lopes (1999), em relação ao domínio de relações sociais do questionário de qualidade de vida, o grupo PAFO (Praticante de Atividade Física Orientada) teve a média de pontuação superior ao grupo NPAFO (não praticante de atividade física orientada). Tal resultado pode ser relacionado a alguns aspectos psicossociais muito importantes. Os benefícios psicossociais decorrentes da prática de atividade física orientada são: o enaltecimento do valor destas idosas ajudando-as a ter um papel mais ativo na sociedade; o aumento da integração sociocultural; formação de novos ciclos de amizades com alargamento e aprendizado do convívio e das relações sociais.

No domínio Dor observa-se através do gráfico, que os grupos G1 e G2 apresentam uma diferença de 33 pontos, com esse valor confirma-se que há uma melhora dessa variável quando se pratica hidroginástica. Com esse resultado afirma-se que exercícios aquáticos melhoram a aptidão física, flexibilidade, estabilidade, mobilidade, equilíbrio, postura, proporcionam diminuição de peso

corporal. A prática de uma atividade física regular é muito importante para a manutenção dos níveis musculares e amplitudes de movimento e com isso promove melhora na saúde e qualidade de vida.

Nos domínios vitalidade e saúde mental, obtiveram resultados que não apresentaram diferenças significativas, pois mesmo o G2 sendo sedentário, realizam atividades diárias, nos afazeres domésticos ou no seu emprego e em muitos dos casos em ambos, apesar de ter dificuldade em fazê-los.

CONCLUSÃO

Conclui-se que um programa de exercícios físicos baseado em hidroginástica mostrou-se ser benéfico para melhora da qualidade de vida das mulheres acima de 45 anos. E para os oito domínios apresentados na discussão, houve diferenças significativas em cinco deles para os dois grupos G1 e G2. Enfatizando a importância da prática da hidroginástica em mulheres de acima de 45 anos.

Dessa forma a hidroginástica proporciona melhores níveis de conforto ao ser praticada regularmente, melhorando as atividades relacionadas ao trabalho, atividades diárias, além de melhoras no sistema circulatório, cardiorrespiratório, peso corporal e demais funções vitais.

Verificou-se neste estudo que a prática da hidroginástica permite ampliar as possibilidades de realizar movimentos de forma prazerosa, conseqüentemente, trazendo um relaxamento corporal, além disso, a água oferece um treino bem equilibrado que melhora todos os principais componentes como, resistência aeróbica, força, resistência muscular, flexibilidade, como também coordenação, equilíbrio, estabilidade, mobilidade articular, fundamentais não apenas para atletas, mas também para a vida cotidiana e para aqueles que desejam obter a mobilidade em idade mais avançada, objetivando sempre melhores condições na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ALTCHILER L, MOTTA R. **Effects of aerobic and nonaerobic exercise on anxiety, absenteeism, and job satisfaction.** Jor Clin Psychiatry. 1994;50(6):829-39.
- ANTUNES HK, STELLA SG, SANTOS RF, BUENO OFA, MELLO MT. **Depression, anxiety and quality of life scores in seniors after an endurance exercise program.** Rev Bras Psiquiatr. 2005;27(4):266-71.
- BAUN, Marybeth Pappas. **Exercícios de Hidroginástica.** 2. ed. Barueri: Manole, 2010.
- Mann L, Teixeira CS, Pranke GI, Rossi AG, Lopes LF, Mota CB. **Equilíbrio estático de idosos praticantes de hidroginástica [CD-ROM].** In: XII Congresso Brasileiro de Biomecânica; 2007 maio 30 - jun 02; Estância de São Pedro (SP). Anais eletrônicos. Rio Claro: UNESP; 2007. p.1376-81.
- BROMAN-FULKS JJ, BERMAN ME, RABIAN BA, WEBSTER MJ. **Effects of aerobic exercise on anxiety sensitivity.** Beh Res Therapy. 2004;42(2):125-36.
- BROWN DR, MORGAN WP, RAGLIN JS. **Effects of exercise and rest on the state anxiety and blood pressure of physically challenged college students.** J Sports Med Phys Fitness. 1993;33(3):300-5.
- CICONELLI, R.M. **Tradução para o português e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida: Medical Outcomes Study 36- item shott-form health survey (SF-36).** São Paulo. 1997.
- FERREIRA, Vicente. **Atividade Física na 3ª Idade: o segredo da longevidade.** Rio de Janeiro, 2003.
- FLECK, M.P.A.; BORGES, Z.N.; BOLOGNESI, G.; ROCHA, N.S. **Desenvolvimento do WHOQOL, módulo espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais.** Rev. de Saúde Pública, 37(4): 446-55, 2003.
- LOPES, M. A. **A interferência da atividade sensório - motora nas relações familiares dos idosos participantes do programa de atividades físicas do CDS/UFSC.** Dissertação Mestrado em Educação Física na área de Atividade Física e Saúde – Departamento de Educação Física, UFSC. Florianópolis, 1999.

MACHADO, E. L. **Atividade Física e o Nível de Ansiedade das Mulheres do Bairro da Serrinha**. Monografia de Graduação de Licenciatura em Educação Física. Departamento de Educação Física, UFSC. Florianópolis, 2003.

Mann L, Teixeira CS, Pranke GI, Rossi AG, Lopes LF, Mota CB. **Equilíbrio estático de idosas praticantes de hidroginástica** [CD-ROM]. In: XII Congresso Brasileiro de Biomecânica; 2007 maio 30 - jun 02; Estância de São Pedro (SP). Anais eletrônicos. Rio Claro: UNESP; 2007. p.1376-81

MELO MT, BOLOSCO RA, ESTEVES AM, TUFIK S. **O exercício físico e os aspectos psicobiológicos**. Rev Bras Med Esporte. 2005;11(3):203-7.

O'CONNOR PJ, PETRUZZELLO SJ, KUBITZ KA, ROBINSON TL. **Anxiety responses to maximal exercise testing**. Braz Jour Sport Medicine. 1995;29(2):97-102.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física**. Campinas, Papirus, 1998.

PETRUZZELLO SJ, LANDERS DM, HATFIELD BD, KUBITZ KA, SALAZAR W. **A meta-analysis on the anxiety reducing effects of acute and chronic exercise**. Outcomes and mechanisms. Sports Med. 1991;11(3):143-82.

RAGLIN JS, TURNER PE, EKSTEN F. **State anxiety and blood pressure following 30 min of leg ergometry or weight training**. Med Sci Sports Exerc. 1993;25(9):1044-8.

SOUZA, C.L. **Depressão em Idosos: a importância dos exercícios físicos no tratamento**. Monografia de Graduação de Licenciatura em Educação Física. Departamento de Educação Física, UFSC. Florianópolis, 2002.

VILARTA, Roberto; GUTIERREZ, Gustavo Luis (Org.). **QUALIDADE DE VIDA. Qualidade De Vida**, Campinas, n. , p.93, 2010.

Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2

d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2
---	---	---

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
--	------------	------------------------	------------------------	-----------------------	----------------------------	-------

a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode animá-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo	A maior parte	Alguma parte do	Uma pequena	Nenhuma
------	---------------	-----------------	-------------	---------

Tempo	do tempo	tempo	parte do tempo	parte do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5