

QUALIDADE DE VIDA DOS FREQUENTADORES DAS ACADEMIAS DA TERCEIRA IDADE

José Anderson de Moura¹

Elys Costa de Sousa²

RESUMO

O envelhecimento é uma das fases do ciclo de vida dos seres humanos, sendo um processo natural em que ocorre diminuição das funções e respostas fisiológicas, porém, essas alterações podem ser minimizadas pelo exercício e pelo condicionamento físico. O presente estudo objetivou traçar o nível da qualidade de vida percebida pelos idosos praticantes de exercícios físicos nas Academias da Terceira Idade de Parnamirim/RN. Tratou-se de um estudo descritivo de corte transversal com natureza quantitativa. A população da pesquisa foi composta por praticantes de musculação com idade igual ou superior a 65 anos, sendo de ambos os sexos. A amostra foi composta por 30 sujeitos, sendo 15 do sexo masculino e 15 do sexo feminino. Foi utilizado o questionário SF-36 e o questionário sobre qualidade de vida para praticantes de exercícios físicos em academias de terceira idade. Para analisar os dados, foi aplicada uma estatística descritiva simples. Para tanto, a média dos resultados foi adotada como valor de tendência central. Diante dos resultados expostos no gráfico funcional para o sexo feminino foi detectado que os níveis dos escores aos quais obtiveram mais sucesso foram: Saúde mental, Aspectos emocionais, Aspectos sociais, Vitalidade, Estado geral de saúde, Dor e Aspectos físicos. Já os resultados no gráfico funcional para o sexo masculino foi detectado que os níveis dos escores aos quais obtiveram mais sucesso foram: Saúde Mental, Aspectos sociais, Vitalidade, Estado geral de Saúde, Dor e Aspectos físicos. Foi possível observar que a prática de exercício físico de forma regular contribuiu para uma melhoria significativa na qualidade de vida dos idosos, trazendo múltiplos efeitos e benefícios a nível neuromuscular, metabólico e psicológico, como também, otimiza a prevenção e tratamento das doenças crônicas e melhoria

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: zeanderson1987@hotmail.com

² Professora Mestra. Orientadora do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: elyscosta@hotmail.com

significativa na percepção da qualidade de vida do indivíduo idoso e sua autonomia.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Idoso. Saúde. Exercício físico.

QUALITY OF LIFE OF GOERS THE ELDERLY ACADEMIES

ABSTRACT

Aging is one of the stages of the life cycle of humans, being a natural process that occurs loss of the function and physiological responses, however, these changes can be minimized by exercise and physical conditioning. This study aimed to determine the quality level of life perceived by the elderly of exercise practitioners at the Academies of the Third Age of Parnamirim / RN. This was a descriptive cross-sectional study with a quantitative nature. The research population was composed by bodybuilders aged over 65 years, of both sex. The sample consisted of 30 subjects, 15 males and 15 females. the SF-36 questionnaire and the questionnaire on quality of life for practitioners of physical exercise in elderly academies was used. To analyze the data, a simple descriptive statistics was applied. Therefore, the average of the results was adopted as a central tendency value. Given the results set out in the functional chart for females it was found that the levels of scores which had more success were: Mental health, emotional aspects, social aspects, vitality, general health status, pain and physical aspects. Already the results in the functional chart for males was found that levels of the scores which had more success were: mental health, social functioning, vitality, general state of health, pain and physical aspects. It was observed that physical exercise regularly contributed to a significant improvement in the quality of life of older people, bringing multiple effects and benefits neuromuscular, metabolic and psychological level, but also optimizes the prevention and treatment of chronic diseases and improvement significant in the perception of quality of life of the elderly and their autonomy.

Keywords: Quality of life. The elderly. Health. Physical exercise.

1 INTRODUÇÃO

A qualidade de vida também pode estar relacionada com a capacidade física, estado emocional, interação social, atividade intelectual, situação econômica e autoproteção de saúde (SANTOS et al., 2002). Os mesmos defendem que este conceito varia de acordo com a percepção de cada indivíduo.

O envelhecimento é uma das fases do ciclo de vida dos seres humanos, sendo um processo natural em que ocorre diminuição das funções e respostas fisiológicas, porém, essas alterações podem ser minimizadas pelo exercício e pelo condicionamento físico.

Conforme Nieman (1992), de todos os grupos etários, as pessoas idosas são as mais beneficiadas pela prática da atividade física. Contudo problemas de saúde comuns na velhice como doenças cardiovasculares, câncer, hipertensão, osteoporose, fraturas ósseas e diabetes, diminuem com a atividade física regular.

A busca por uma melhor qualidade de vida dos praticantes de exercícios físicos é fenômeno sociocultural de múltiplos em uma sociedade globalizada onde o tema do corpo penetra em dimensões diversas e complexas (FREITAS et al, 2007).

As Academias da Terceira Idade (ATI's), são compostas por um conjunto de aparelhos para a prática de atividades físicas projetadas para a melhor idade, são de suma importância para este grupo de pessoas (MARTINS, 2012). Para o mesmo autor, tais academias foram projetadas objetivando diminuir a perda da capacidade cardiorrespiratória, bem como estimular o sistema nervoso central, melhorar a mobilidade articular e flexibilidade, estas são compostas por dez aparelhos, que geralmente são: esqui, simulador de caminhada, simulador de cavalgada, rotação dupla diagonal, pressão de pernas, multiexercitador, alongador, rotação vertical, surf e remada sentada.

Diante do acima exposto, o presente estudo objetivou traçar o nível da qualidade de vida percebida pelos idosos praticantes de exercícios físicos nas Academias da Terceira Idade no município Parnamirim/RN.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO DE ESTUDO

Tratou-se de um estudo descritivo de corte transversal com natureza quantitativa. Conforme Gil (2002), o estudo descritivo tem como objetivo primordial à descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis.

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população da presente pesquisa foi composta por praticantes de musculação com idade igual ou superior a 65 anos, sendo de ambos os sexos. A amostra foi composta por 30 sujeitos que fazem exercícios físicos em três academias, sendo 15 do sexo masculino e 15 do sexo feminino, praticantes de musculação das ATI's no município de Parnamirim/RN, Como critério de inclusão, foi adotado o tempo de prática que deveria ser maior que três meses consecutivos. Todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), autorizando a inclusão dos seus dados na pesquisa.

2.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Foram utilizados dois questionários para avaliação da qualidade de vida, Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida - SF-36 Ciconelli et. al. (1999) e um questionário sobre qualidade de vida para praticantes de exercícios físicos em academias de terceira idade proposto por Andrade (2011).

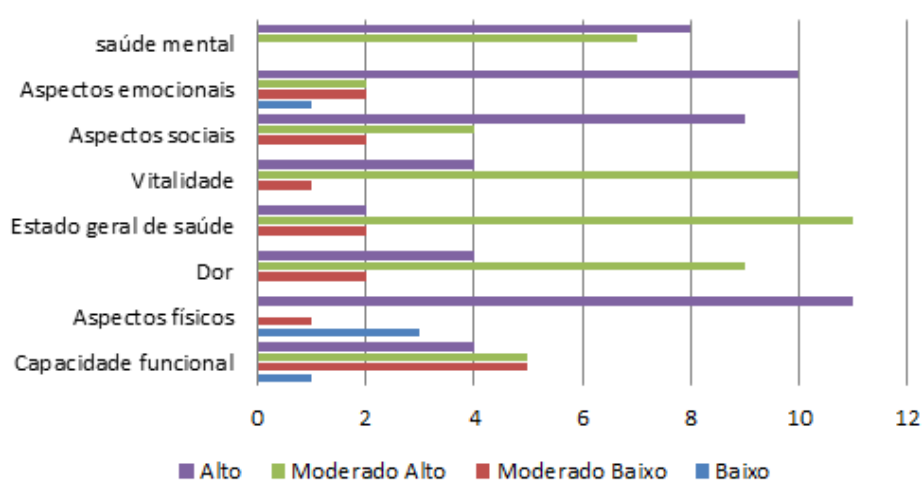
2.4 ANÁLISE DOS DADOS

Os resultados foram analisados conforme a frequência das respostas nos questionários de qualidade de vida de Andrade (2011) e analisando os scores do questionário sobre qualidade de vida – SF-36 de Ciconelli et. al. (1999). A partir destes, foi aplicada uma estatística descritiva simples. Para tanto, a média dos resultados foi adotada como valor de tendência central.

3 RESULTADOS

A prática regular de exercícios físicos na terceira idade proporciona múltiplos efeitos e benefícios a nível antropométrico, neuromuscular, metabólico e psicológico, o que além de servir na prevenção e tratamento das doenças próprias desta idade (Hipertensão arterial, enfermidade coronariana, osteoporose, etc.), melhora significativamente a qualidade de vida do indivíduo e sua independência.

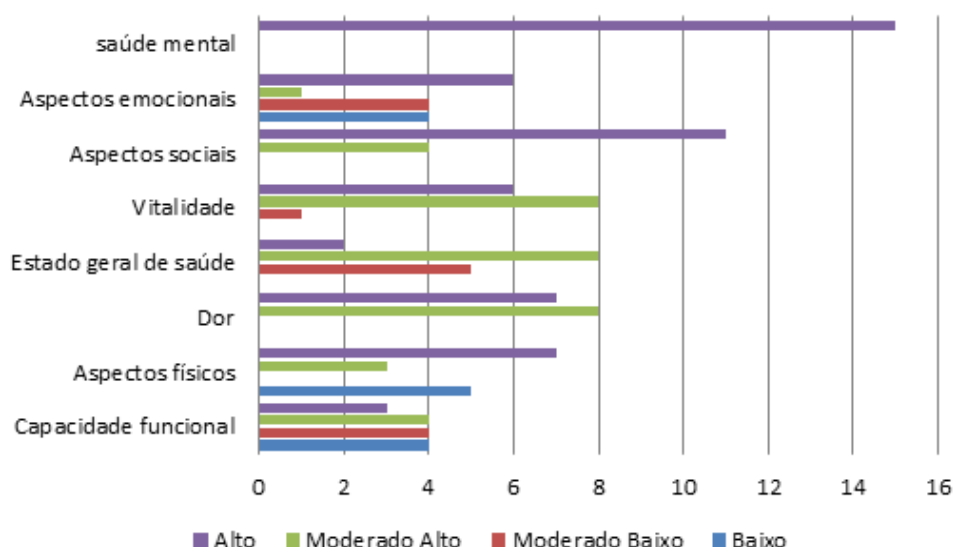
Gráfico 1 – Representa a capacidade funcional para o sexo feminino.



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Diante dos resultados expostos no gráfico funcional para o sexo feminino foi detectado que os níveis dos scores aos quais obtiveram mais sucesso em níveis Alto e Moderado Alto foram: Saúde mental, Aspectos emocionais, Aspectos sociais, Vitalidade, Estado geral de saúde, dor e Aspectos físicos. Já em níveis Moderado Baixo e Baixo se restringiram a Aspectos emocionais, Aspectos sociais, Vitalidade, Dor, Aspectos físicos e Capacidade funcional.

Gráfico 2 – Representa a capacidade funcional para o sexo masculino.



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Diante dos resultados no gráfico funcional para o sexo masculino foi detectado que os níveis dos scores aos quais obtiveram mais sucesso em níveis Alto e Moderado Alto foram: Saúde Mental, Aspectos sociais, Vitalidade, Estado geral de Saúde, Dor e Aspectos físicos. Já em níveis de Moderado Baixo e Baixo se restringem a Aspectos emocionais, Vitalidade, Aspectos físicos e Capacidade funcional.

4 DISCUSSÃO

Os exercícios físicos trazem diversos benefícios que contribuem para a qualidade de vida e um envelhecimento saudável. Entre esses benefícios temos a melhora da velocidade de caminhar, melhora do equilíbrio, aumento do nível de atividade física espontânea, melhora da auto eficácia, contribuição na manutenção e/ou aumento da densidade óssea, ajuda no controle de doenças cardíacas, diabetes e artrite, melhora da ingestão alimentar; diminuição da depressão (MATSUDO, 1999).

Ocorre ainda o melhoramento da função cardiorrespiratória, diminuição da pressão arterial, aumento de força e massa muscular, maior flexibilidade e agilidade (WHELTON et. al., 2002; HÄKKINEN et. al., 1998; UENO 1999; ZAGO; GOBBI, 2003).

Tem sido observada na literatura que o exercício físico é uma variável de suma importância para saúde de modo geral. Na terceira idade há evidências de que o idoso que se exercita tende a ter inúmeros benefícios, tendo mais disposição para atividades diárias diminuindo o estresse do dia a dia (SANTANA; MAIA, 2009).

De acordo com os dados coletados sobre a capacidade funcional para o sexo feminino, os valores obtidos com os scores mais altos foram Aspectos Emocionais e Aspectos Sociais, no primeiro aspecto foram encontrados 10 pontos de scores, caracterizando-se como alto. Para Santos (2006), avaliando o mesmo critério foi encontrado o nível moderado baixo, contrapondo-se com os nossos achados.

Observando os Aspectos Sociais foram encontrados 9 pontos de scores, caracterizando como Alto, que quando comparado ao estudo de Santos (2006), o mesmo critério encontra-se em Moderado Alto.

Os escores onde foram obtidos os valores mais baixos foram Vitalidade e Capacidade Funcional, onde para a Vitalidade foi obtido apenas 1 ponto, caracterizando-se como baixo, Brito et. al. (2008), avaliando o mesmo critério foi encontrado o nível Baixo. A Capacidade Funcional também obteve 1 ponto de score, sendo avaliado como nível Baixo, para Brito et. al. (2008) este mesmo aspecto obteve o nível Moderado Baixo.

Diante do exposto foi observado que os valores encontrados em Aspectos Emocionais e Aspectos sociais obtiveram maior êxito que a Santos (2006). Quando comparado os níveis de scores onde foram obtidos os valores mais baixos (Vitalidade e Capacidade Funcional), os mesmos obtidos foram inferiores e até mesmo iguais a Brito et. al. (2008). Santos (2006) realizou uma pesquisa com 139 indivíduos que se encontravam em tratamento hemodialítico, avaliando assim a qualidade de vida em renais crônicos hemodialisados. Já no estudo de Brito et al. (2008) foi observou um retrato instantâneo da qualidade de vida e da percepção da gravidade da hipertensão arterial em 113 portadores deste fator de risco em ambos os sexos.

Observando os dados coletados sobre a capacidade funcional para o sexo Masculino, os valores obtidos com os scores mais altos foram Saúde Mental e Aspectos Sociais, dado Saúde Mental com 15 pontos de score o seu nível é considerado como Alto, para Pimenta et. al. (2008) avaliando o mesmo critério foi encontrado um nível de Moderado Alto, colaborando assim com os nossos achados.

Tendo em vista que os Aspectos Sociais obtiveram 11 pontos de scores em nossos achados caracterizando seu resultado como de nível Alto, para Pimenta et. al. (2008) o mesmo critério avaliado obteve o nível de Moderado Alto.

Analisando os scores onde obtivemos os menores valores analisados temos a Vitalidade e Capacidade Funcional. A Vitalidade para o sexo Masculino em nosso estudo obteve apenas um 1 de score, caracterizando-se o mesmo como Moderado Baixo enquanto para Pimenta et. al.(2008), o mesmo critério foi avaliado como Moderado Alto. Em nossos estudos a Capacidade funcional obteve 4 pontos de scores e foi avaliado como Baixo, nos estudos de Pimenta et. al (2008), o mesmo critério avaliado foi avaliado como Moderado Alto.

Observa-se que os níveis de scores com mais pontos relatados em nosso trabalho foi superior ao trabalho de Pimenta et.al. (2008). Já ao observar os valores de scores onde foram obtidos os valores mais baixos o presente estudo de Pimenta et. al.(2008) mostra vantagens ao nosso estudo. O seu estudo foi constituído por aposentados de ambos os sexos com uma amostra de 87 idosos onde tinha o objetivo em avaliar a qualidade de vida dos aposentados.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, foi possível observar que a prática de exercício físico de forma regular contribuiu para uma melhoria significativa na qualidade de vida dos idosos. Os idosos do sexo feminino relataram a percepção da melhoria nos Aspectos Emocionais e Sociais e os menores resultados foram em Vitalidade e Capacidade Funcional. Já ao observar os resultados para o sexo masculino obtiveram maiores resultados os Aspectos Sociais de Saúde Mental e com menores resultados foram Vitalidade e Capacidade Funcional.

A prática regular de exercícios físicos na terceira idade mostrou proporcionar múltiplos efeitos e benefícios a nível neuromuscular, metabólico e psicológico, como já relatado na literatura, como também, age na prevenção e tratamento das doenças crônicas e melhoria significativa na percepção da qualidade de vida do indivíduo idoso e sua autonomia.

REFERÊNCIAS

ANDRADE. Políticas públicas para melhor idade: uma análise das academias da terceira idade (ATI's) implantadas em Maringá/PR. **Terceira Idade e Esperança de Vida: o Brasil no cenário internacional**. Set. 2011.

BRITO, Daniele Mary Silva de et al. Qualidade de vida e percepção da doença entre portadores de hipertensão arterial. **Cad. saúde pública**, v. 24, n. 4, p. 933-940, 2008.

CICONELLI et al. Questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36. **Rev. Bras. Reumatol**, v. 39, n. 3, maio/jun. 1999.

FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GIL, Antônio Carlos. Como classificar as pesquisas. In.: _____. **Como elaborar projetos de pesquisa**, 2002. Cap. 4, p. 44-45.

HÄKKINEN, K. et al. Changes in agonist-antagonist EMG, muscle CSA, and force during strength training in middle-aged and older people. **Journal of Applied Physiology**, v. 84, n. 4, p. 1341-1349, 1998.

MARTINS, Ovando. Benefícios dos exercícios resistidos ao ar livre para terceira idade. **Revista Científica JOPEF**, Campo Grande , v. 13, n. 1, 2012.

MATSUDO, K. R. Vida ativa para o novo milênio. **Revista Oxidologia**, Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, set./out. 1999.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando um exercício como seu remédio**. São Paulo: Manole, 1999.

NUTRITION SCREENING INITIATIVE (NSI). **Interventions manual for professionals caring for older Americans**. Washington: Nutrition Screening Initiative, 1992.

PIMENTA, Fausto Aloísio Pedrosa et al. **Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36**. [S.l.: s.n.], 2008.

SANTANA, Maria da Silva; MAIA, Eulália M. Chaves. Atividade física e bem-estar na velhice. **Revista de Salud Pública**, v. 11, n. 2, p. 225-236, 2009.

SANTOS, Paulo Roberto. Relação do sexo e da idade com nível de qualidade de vida em renais crônicos hemodialisados. **Rev Assoc Med Bras**, v. 52, n. 5, p. 356-9, 2006.

SANTOS, S. R. et al. Qualidade de vida do idoso na comunidade: Aplicação da escola de Flanagen. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 10, n. 6, p. 757-764, 2002.

UENO, L. M. A influência da atividade física na capacidade funcional: envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v. 4, n.1, p.57-68, 1999.

WHELTON, S. P. et al. Effect of aerobic exercise on blood pressure: A meta-analysis of randomized, controlled trials. **Annals of Internal Medicine**. v. 136, n. 7, p. 493-503, 2002.

ZAGO, A. S.; GOBBI, S. Valores normativos da aptidão funcional de mulheres de 60 a 70 anos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 2, p. 77-86, 2003.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos o(a) Sr(a) para participar da Pesquisa A qualidade de vida em idosos nas academias de rua, sob a responsabilidade do pesquisador José Anderson de Moura, a qual pretende observar os benefícios percebidos com a prática regular de atividades físicas desenvolvidas por pessoas idosas nas academias de rua.

Sua participação é voluntária e se dará por meio de questionários; Os riscos decorrentes de sua participação na pesquisa são poucos. Se você aceitar participar, estará contribuindo para realização de um estudo que visa melhoria da qualidade de vida do idoso e para prática segura de atividades físicas.

Se depois de consentir em sua participação o Sr(a) desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados ,independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa.

O(a) Sr(a) não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração.

Convidamos o(a) Sr(a) para participar da Pesquisa A qualidade de vida em idosos nas academias de rua, sob a responsabilidade do pesquisador José Anderson de Moura, a qual pretende observar os benefícios percebidos com a prática regular de atividades físicas desenvolvidas por pessoas idosas nas academias de rua.

Sua participação é voluntária e se dará por meio de questionários; Os riscos decorrentes de sua participação na pesquisa são poucos. Se você aceitar participar, estará contribuindo para realização de um estudo que visa melhoria da qualidade de vida do idoso e para prática segura de atividades físicas.

Se depois de consentir em sua participação o Sr(a) desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados ,independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa.

O(a) Sr(a) não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração.

Os Convidamos o(a) Sr(a) para participar da Pesquisa A qualidade de vida em idosos nas academias de rua, sob a responsabilidade do pesquisador José Anderson de Moura, a qual pretende observar os benefícios percebidos com a prática regular de atividades físicas desenvolvidas por pessoas idosas nas academias de rua.

Sua participação é voluntária e se dará por meio de questionários; Os riscos decorrentes de sua participação na pesquisa são poucos. Se você aceitar participar, estará contribuindo para realização de um estudo que visa melhoria da qualidade de vida do idoso e para prática segura de atividades físicas.

Se depois de consentir em sua participação o Sr(a) desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados ,independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa.

O(a) Sr(a) não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração.

Resultados da pesquisa serão analisados e publicados, mas sua identidade não será divulgada, sendo guardada em sigilo. Para qualquer outra informação, o(a) Sr(a) poderá entrar em contato com o pesquisador pelo telefone (84) 998143584, ou poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa – Rua Prefeita Eliane Barros, 2000, Tirol, Natal/RN Cep: 59014-545 telefone (84) 3215-2917 .

Eu, _____, fui informado sobre o que o pesquisador quer fazer e porque precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar do projeto, sabendo que não vou ganhar nada e que posso sair quando quiser. Este documento é emitido em duas vias que serão ambas assinadas por mim e pelo pesquisador, ficando uma via com cada um de nós.

_____ Data: ____/ ____/ ____

Assinatura do participante

José Anderson de Moura

Assinatura do Pesquisador Responsável Impressão do dedo polegar

Caso não saiba assina

ANEXO A – QUESTIONÁRIO PARA PESQUISA CIENTIFICA

LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

Questionário para pesquisa científica sobre qualidade de vida em idosos coordenado pelo aluno José Anderson de Moura, zeanderson1987@hotmail.com.

Data: ____/____/____

1) Faixa Etária

☐ Até 50 anos

☐ Acima de 50 anos

2) Sexo

☐ Masculino

☐ Feminino

3) Possui algum tipo de doença crônica?

☐ Pressão alta

☐ Dores nas costas

☐ Artrose

☐ Doença cardiovascular

☐ Diabetes

☐ Artrite

☐ Osteoporose

☐ Tireóide

☐ Bronquite

☐ Reumatismo

☐ Outras

4) A utilização da ATI mudou algo em sua vida?

☐ Sim

☐ Não

5) O que mudou em sua vida com a prática de atividade física na ATI?

☐ Melhora na disposição

☐ Alívio em dores

☐ Controle da PA

☐ Perda de peso

☐ Melhora no relacionamento

☐ Melhora emocional

☐ Melhora no sono

☐ Melhora na saúde

☐ Diminuição no cansaço

☐ Está feliz

ANEXO B – QUESTIONÁRIO PARA PESQUISA CIENTIFICA

LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

Questionário para pesquisa científica sobre qualidade de vida em idosos coordenado pelo aluno José Anderson de Moura, zeanderson1987@hotmail.com

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 Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma 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