

**Centro Universitário do Rio Grande do Norte**  
**Curso de Fisioterapia**

**Análise da qualidade de vida nas gestantes com dor lombar  
através do questionário SF-36**

***Analysis of the quality of life in women with low back pain  
using the SF- 36 questionnaire***

**Gerssika Souza de Oliveira**  
**Orientadora: Janice Marques**

Ano 2016

## **Análise da qualidade de vida nas gestantes com dor lombar através do questionário SF-36**

*Analysis of the quality of life in women with low back pain using the SF- 36 questionnaire*

**Gerssika Souza de Oliveira**

**Orientadora: Janice Marques**

Discente do curso de fisioterapia, do Centro Universitário do Rio Grande do Norte

Natal, Rio Grande do Norte, Brasil. gerssikasouza@hotmail.com

### **Resumo**

**Introdução:** A gestação e o parto são eventos marcantes na vida das mulheres e nesta fase é comum o aparecimento da dor lombar, o que pode limitar as atividades de vida diária e reduzir a qualidade de vida. **Objetivo:** Analisar a qualidade de vida nas gestantes com dor lombar através do questionário SF-36. **Materiais e Métodos:** trata-se de um estudo descritivo do tipo transversal não probabilístico, por escolha racional, onde participaram 5 gestantes com idade entre 20-40 anos, de idade gestacional entre 3-4 meses, e que não apresentassem complicações cardiovasculares. A qualidade de vida foi avaliada através da aplicação do questionário SF-36. Utilizou-se o programa Excel para a análise dos dados calculados. **Resultados:** No geral, o questionário apontou um bom resultado acima dos 50 pontos em quase todos os domínios, exceto nos domínios capacidade funcional (48), limitação por aspectos físicos (40) e vitalidade (49). De fato, as gestantes deste estudo que se limitam às suas atividades diárias são por falta de alguma atividade física, sejam por motivos restritos de dor ou até mesmo por indisposição. **Discussão:** As gestantes que obtiveram um resultado de uma boa qualidade de vida buscam recursos para manterem-se ativas e funcionais durante o período gestacional. **Conclusão:** As que gestantes apresentaram uma boa qualidade de vida, buscam recursos para isso, mas que ainda podem melhorar, buscando sempre uma boa qualidade de vida.

**Palavras-chaves:** Gestação, dor lombar, qualidade de vida.

### **Abstract**

**Introduction:** Pregnancy and childbirth are important events in the lives of women and at this stage it is common to the onset of low back pain, which may limit the activities of daily living and reduce the quality of life. **Objective:** To analyze the quality of life in women with low back pain using the SF-36 questionnaire. **Materials and Methods:** This is a descriptive cross-sectional study not probabilistic, by rational choice, attended 5 pregnant women aged 20-40 years, gestational age between 3-4 months and have shown no cardiovascular complications. Quality of life was evaluated by applying the SF-36 questionnaire. We used the Excel software for analysis of data calculated. **Results:** Overall, the survey indicated a good result above 50 points in almost all areas, except in functional capacity (48), limited by physical (40) and vitality (49). In

*fact, patients of this study are limited to their daily activities are for lack of any physical activity, be restricted for reasons of pain or even unwell. **Discussion:** Pregnant women who obtained a result of a good quality of life seek resources to keep themselves active and functional during pregnancy. **Conclusion:** Pregnant women had a good quality of life, seek resources for this, but they can still improve, always looking for a good quality of life.*

**Keywords:** pregnancy, low back pain, quality of life.

## Introdução

A gestação e o parto são eventos marcantes na vida das mulheres e de suas famílias, com grande potencial enriquecedor para todos que acompanham. Durante este período ocorrem alterações corporais, sendo essas alterações anatômicas, fisiológicas e bioquímicas, em vários sistemas do organismo a fim de preparar a mulher para o parto e a lactação (1). Nesta fase é comum o aparecimento da dor lombar, o que pode limitar as atividades de vida diária e reduzir a qualidade de vida. A dor lombar é uma das principais queixas durante a gestação, atinge mais de 1/3 das gestantes e esse sintoma pode perdurar até o período de pós- parto (2).

Na gravidez, a coluna é um dos segmentos do corpo que mais sofre adaptações biomecânicas devido à perturbação das suas curvas fisiológicas, que são acentuadas pelo aumento dos seios, do ganho de peso, do acúmulo de líquido e aumento da circunferência abdominal, da maior inclinação anterior da pelve e ainda por apresentar maior instabilidade articular causada pela frouxidão ligamentar, decorrente do aumento da produção do hormônio relaxina (3). Por meio da soma desses fatores, uma das consequências mais comuns é a dor lombar. Esta manifestação clínica é um das queixas mais frequentes no mundo industrializado e exerce um impacto enorme sobre os serviços de saúde (4).

Vários estudos mostraram que pelo menos 50% das mulheres vivenciaram algum tipo de dor na coluna durante a gravidez (5). Segundo Noren (6) verificou que 70% das grávidas tinham algum tipo de dor lombar e que 20% dessas mulheres permaneciam com esse sintoma após o parto; Já Martins e Silva (7), relataram que aproximadamente 80% das mulheres tinham dores na região lombar e pélvica, sendo que 51% apresentavam dor que interferia significativamente em suas habilidades físicas e qualidade de vida.

Dependendo do nível de dor, a lombalgia gera certo grau de incapacidade motora, prejudicando as atividades diárias, causando preocupação com os cuidados do bebê após o nascimento (8-10).

A dor crônica interfere diretamente na vida das gestantes, onde podem surgir problemas psicológicos, redução da capacidade física e diminuição da produtividade nas tarefas de casa e do trabalho (11). Complementa Lira (12), que quando se tem a dor crônica, ela compromete o lazer, o sono, resultando no estresse, o que pode causar depressão e, conseqüentemente, interferir numa boa qualidade de vida. As gestantes ativas no lazer apresentam estados de humor mais positivos, menor sintomatologia depressiva e ansiosa, menor stress relacionado com a gestação, maior autoestima e maior satisfação com a imagem corporal do que as inativas. (13).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), qualidade de vida é 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. (14). Vários estudos discutem o conceito de qualidade de vida, dessa forma existem diversos instrumentos que as analisam, dentre eles está o questionário SF- 36. Ele Foi desenvolvido pelos estudiosos Ware e Sherbourne em 1992, onde foi traduzido e validado para a língua portuguesa por Ciconelli, em 1999, seguindo todos os passos exigidos pelo comitê de especialistas. Ele representa definições múltiplas da saúde, inclusive função e deficiência orgânica, desconforto e bem-estar, relatórios objetivos e reclamações subjetivas, de solenidade-avaliação favorável e desfavorável da condição de saúde (15).

Com base nisso, surgiu o interesse em analisar a qualidade de vida das gestantes com dor lombar durante o período gestacional, através do questionário SF-36. O projeto apresenta valores de expectativas relativas sobre

suas atividades diárias e como elas podem interferir para uma boa qualidade de vida.

O objetivo desse estudo é analisar a qualidade de vida nas gestantes com dor lombar durante o período gestacional.

## **Materiais e Métodos**

Essa pesquisa trata-se de um estudo descritivo do tipo transversal, não probabilística por escolha racional (16). Teve com objetivo buscar gestantes que atendessem características específicas desse estudo, dentro e fora da faculdade, entre estudantes, professoras, familiares e amigas. A aplicação do questionário foi realizada na Clínica Integrada UNI-RN (CIS-UNIRN), onde foram avaliadas cinco gestantes entre 20-40 anos de idade, com idade gestacional entre 3-4 meses e que não apresentassem complicações cardiovasculares.

Foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: Gestantes com idade gestacional entre três e quatro meses, que morassem na cidade de Natal-RN, com idade entre 20 a 40 anos, que não apresentassem complicações cardiovasculares, onde as participantes pudessem comparecer ao núcleo de atendimento, e que essas assinassem o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), sendo necessário para as possíveis coletas realizadas na CIS-UNIRN. E os critérios de exclusão foram: Pacientes que não pudessem comparecer para responder o questionário SF-36, não compreendessem os comandos solicitados pelo terapeuta, se recusassem a participar do projeto, ou apresentassem desconfortos e intercorrências durante as avaliações, que não soubessem ler e/ou escrever português; ser portadora de doença mental grave que prejudique seriamente o funcionamento mental.

O estudo teve como instrumento avaliativo, o questionário de qualidade de vida SF-36, com uma versão em português do Medical Outcomes Study 36-Item short form health survey. Esse questionário considera a percepção dos

indivíduos quanto ao seu próprio estado de saúde e contempla os aspectos mais representativos da saúde, sendo de fácil administração e compreensão do tipo auto-aplicável, onde mais próximo dos 100 a pontuação, melhor a qualidade de vida (17).

Segundo Ware (18), o atual SF-36 é um questionário multidimensional formado por 36 itens, de auto-resposta, e são englobados em oito escalas: capacidade funcional (dez itens), aspectos físicos (dois itens), aspectos emocionais (três itens), dor (dois itens), estado geral de saúde (cinco itens), vitalidade (quatro itens), aspectos sociais (dois itens), saúde mental (cinco itens) e mais uma questão de avaliação comparativa entre as condições de saúde atual e a de um ano atrás, que é de extrema importância para o conhecimento da doença do paciente (19).

O cálculo do SF-36 foi feito transformando as questões em domínios, divididos em duas fases (Fase I e fase II), e para cada domínio existe um cálculo diferente que varia de zero a cem. Na primeira fase se tem a ponderação dos dados, e na segunda fase se dá ao cálculo de Raw Scale. O resultado é chamado de Raw Scale porque o valor final não apresenta nenhuma unidade em medida. Cada escala recebe um escore que varia de zero a cem, que corresponde do pior ao melhor estado de saúde (20).

O questionário foi aplicado com as gestantes escolhidas para pesquisa, sendo este aceito pelo comitê de ética, onde já havia passado anteriormente. Dando assim a estudo, a continuação da pesquisa. Foram submetidas a participarem dessa pesquisa, bem como da natureza voluntária da participação. Foram informadas sobre os objetivos e âmbito do estudo e dos procedimentos a serem realizados diante da avaliação. No primeiro momento, foram colhidos os dados pessoais das gestantes, seguido de questões que pedem opiniões sobre sua saúde, a forma como se sentem e sobre suas capacidades de desempenhar as atividades habituais. No segundo momento foi realizada a ponderação de dados obtidos de cada gestante, e no terceiro momento, foi calculado o resultado através do cálculo de Raw Scale. A coleta foi realizada na clínica UNIRN, por meio de um questionário de auto-reposta,

com 36 itens, no qual as perguntas eram de simples compreensão e preenchidas pela mesma de acordo com suas necessidades.

Os resultados foram apresentados através de gráficos e tabelas, de uma análise descritiva simples, com apresentação de valores absolutos, relativos e cálculos de média e desvio padrão, através do programa excel.

## **Resultados**

Foram avaliadas nesse estudo cinco gestantes assistidas no ambulatório da clínica integrada UNI-RN, em Natal (RN), no período de novembro de 2014 a junho de 2015. Os dados sócio-demográficos das gestantes, o resultado conclusivo através do cálculo de Raw Scale e as gestantes que obtiveram os valores acima dos 50 pontos, são apresentados respectivamente na tabela 1, gráfico 1 e tabela 2 (Anexo). O melhor resultado reside em 100, e 0 no pior resultado.

As idades estão compreendidas entre os 20 e os 40 anos, sendo a média de (30.2%). A maioria das gestantes trabalha. (60%). Em relação ao estatuto matrimonial, mais da metade das gestantes encontram-se casadas, e as solteiras mantém uma relação estável com o papai do bebê. 1/3 das gestantes são primíparas e as outras são múltiparas, onde todas negam ter tido aborto forçado ou espontâneo.

Para quase todos os domínios as gestantes B e E apresentaram uma pontuação maior que os 50 pontos, e as gestantes A, C e D, mantiveram a maioria do escore abaixo dos 50 pontos. Os valores obtidos acima dos 50 pontos ou próximos dos 100 pontos, relatam pouco ou nenhum problema referente as suas atividades, sejam elas funcionais, emocionais, sociais e até mesmo estado de paz interior.

Através de cada domínio, obteve-se a média de cada fator, e a partir destas, foi calculado o desvio padrão para cada domínio, demonstrado respectivamente nas tabelas 3 e 4 (Anexo). Os domínios que atingiram a pontuação menor que os 50 pontos foram capacidade funcional, limitação por aspectos físicos e vitalidade.

Mais de um terço das mulheres grávidas se referem à lombalgia como um problema severo, que interfere em suas atividades de vida diária e capacidade de trabalho, além de contribuir para insônia por se manifestar durante a noite (21).

## **Discussão**

No geral, o questionário de qualidade de vida apontou um bom resultado em quase todos os domínios, exceto nos domínios capacidade funcional, limitação por aspectos físicos e vitalidade. De fato, as gestantes deste estudo que se limitam às suas atividades diárias são por falta de alguma atividade física, sejam por motivos restritos de dor ou até mesmo por indisposição. Demonstrem algum tipo de limitação física por motivos funcionais ou locomotora decorrentes da dor, o que se revela um dos principais causador por toda dificuldade referida pelas gestantes no período gestacional. Esses domínios estão diretamente ligados com a funcionalidade do corpo e desempenhos limitados a partir deste.

Embora o domínio dor tenha atingido o escore de 59,2 pontos, a dor lombar ainda interfere moderadamente na qualidade de vida das gestantes. As gestantes mais ativas não relataram quase nenhuma dor, onde realizam atividades físicas, praticam caminhadas, pilates e priorizam o relaxamento, tanto mental como físico.

As gestantes E e B, mostraram se ativas, buscam recursos para se manterem funcionais e conseqüentemente uma boa qualidade de vida, assim como não apresentaram incapacidades para realizar suas AVD's. A gestante E foi a única gestante a apresentar o melhor resultado do questionário. A mesma relata ter acompanhamento nutricional e pratica pilates durante a gestação. A gestante B apresentou apenas um domínio abaixo dos 50 pontos, sendo ele o de capacidade funcional. A mesma relatou que nos primeiros meses praticou pilates e ginástica laboral.

Nesse sentido, torna-se necessário que todas as gestantes tenham um trabalho corporal a cada trimestre de gestação, para facilitar a adequação

fisiológica às alterações que ocorrem nesse período. Uma melhor capacidade cardiorrespiratória facilita a realização das atividades domésticas; uma melhoria das condições musculares e esqueléticas ajuda na adaptação às mudanças posturais e trabalho de parto. Além disso, a prática de exercícios físicos durante o período da gestação pode ter impactos positivos no sentimento de auto-estima, na convivência com outras gestantes e os sentimentos de segurança e de felicidade (22).

Segundo Balogh (23), O Método Pilates, tem efeitos positivos quando utilizado em gestantes. Estas buscam o método devido à leveza dos movimentos, e através dele obtêm relaxamento e aumento na abertura da caixa torácica, devido à respiração. Com isso, o exercício do Pilates promove uma maior estabilização corporal tanto estática quanto dinâmica. Para evitar o risco de lesões e uma prática segura de exercícios, a gestante deve ser orientada sobre o alinhamento corporal que deverá ser mantido para não reforçar a tendência natural de desalinhamento causado pelo aumento de peso gestacional e pela frouxidão ligamentar, quanto à descarga de peso que deverá ser bem distribuída para não gerar sobrecargas na articulação sacro-ilíaca, o que pode gerar inflamação e dor (24-25).

As gestantes A, C e D, apresentam dificuldades ao realizar atividades diárias, conseqüentes de dores lombares, e mostraram-se inativas, com limitações para realizar algumas atividades diárias, não tendo assim, uma boa qualidade de vida, onde as mesmas, não fazem nenhum recurso em busca da melhora na qualidade de vida. A gestante D refere dor ao realizar movimentos para as AVD'S e muito desconforto na região lombar. A gestante A não realizava acompanhamento médico e nem fisioterapêutico. Mostrou um quadro de sedentarismo e alimentação descompensada. Fatores esses que agravam a qualidade de vida durante o período gestacional, favorecendo assim para limitações de movimentos, de atividades e desconfortos durante a gravidez.

A dor pélvica e lombar pode ser considerada como sendo uma das principais queixas durante a gestação, fato este que sugere a necessidade de

um critério de avaliação preciso e detalhado para que se realize um tratamento apropriado para cada gestante (26).

A atividade física auxilia no alívio da dor lombar, no restabelecimento da consciência corporal, na adaptação à nova postura e na melhora da resistência e da flexibilidade muscular, reduzindo a sobrecarga sobre os músculos lombares. Além disso, diminui o risco de lesões e melhora a habilidade motora durante o próprio exercício e durante a realização das atividades de vida e de trabalho diários (27). A manutenção da prática regular de exercícios físicos ou esportes também apresenta fatores protetores sobre a saúde mental e emocional da mulher durante e depois da gravidez. Além disso, a atividade física pode ajudar na formação de uma imagem corporal, com objetivo de melhorar a auto-estima e na qualidade de vida (28-29).

As gestantes que obtiveram um resultado de uma boa qualidade de vida buscam recursos para manterem-se ativas e funcionais durante o período gestacional. A qualidade de vida tem uma construção interdisciplinar, e a contribuição de diferentes áreas do conhecimento pode ser de fato valiosa e mesmo indispensável, o que pode ser de grande validade para a superação de modelos de atendimento eminentemente biomédicos, que negligenciam aspectos socioeconômicos, psicológicos e culturais importantes nas ações de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação em saúde (30).

## **Conclusão**

Quanto à qualidade de vida avaliada através do questionário SF-36, concluiu-se que os escores calculados e obtidos apresentaram uma média de valores acima dos 50 pontos, onde mais da metade dos domínios obtiveram escore acima dos 50, concluindo-se que as gestantes apresentaram uma boa qualidade de vida, mas que ainda, podem sim melhorar buscando mais recursos, ao praticar alguma atividade física, visando na melhora de vida pessoal como para o bebê. As gestantes são em maioria de uma faixa etária maior do que 30 anos. As que possuem idade menor que 30 anos, obtiveram um melhor resultado em relação à qualidade de vida. Em parte, talvez os resultados obtidos através deste projeto tenham-se mostrado de bom percentual avaliativo e conclusivo que as gestantes conseguiram obter por

praticar algum tipo de recurso que contribui para uma boa qualidade de vida sejam eles fisioterapêuticos, e/ou multidisciplinares, que ajudam e auxiliam na melhora da qualidade de vida, durante o período gestacional. Resta a novos estudos pesquisar em maior quantidade quais seriam os fatores mais agravantes que interferem na qualidade de vida além da dor lombar, e de que maneira o modo prevenção irá contribuir para a vida da mulher durante o período gestacional.

### Referências

1. Domingues R, Santos, Leal M. Aspectos da satisfação das mulheres com a assistência ao parto: contribuição para o debate. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, sup. 20, n. 1, p. S52-S62, 2004.
2. Ferreira CHJ. Lombalgia na gestação: etiologia, fatores de risco e prevenção. femina 2000;28(suppl8):435-438.
3. Borg-Stein J, Dugan SA, Gruber J. Musculoskeletal aspects of pregnancy. Am J Phys Med Rehabil. 2005;84(3):180-92.
4. Ferreira CHJ, Nakano AMS. Lombalgia na gestação: uma revisão. JBM 1999; 77(1):113-118.
5. Novaes FS, Shimo AKK, Lopes MHBM. Lombalgia na gestação. Rev Latinoam Enfermagem. 2006; 14(4): 620-4.
6. Noren L, Östgaard HC, Johansson G, Ostgaard S. Lumbar back and posterior pelvic pain during pregnancy: a 3-year follow-up. Eur J Spine.2002; 11: 267-271.
7. Martins RF, Silva JLP. Prevalência de dores nas costas na gestação. Rev Bras Ginecol obstet.2005; 27(3): 144-7.
8. Novaes FS, Lopes MHBM. Lombalgia na gestação. Rev Latino-Am Enfermagem. 2006;14(4):620- 624.
9. Calderon IMP, Conti MHS, Rudge MVC. Desconfortos musculo-esqueléticos da gestação: uma visão obstétrica e fisioterápica. Femina. 2003;31(6):531-5.
10. Faghih ZS, Garshabi A. The effect exercise on the intensity of low back pain in pregnant women. Int j Gynaecol Obstet. 2005;88(3):271-5..
11. World Health Organization. The burden of musculoskeletal conditions at the start of the new millennium: report of a WHO scientific group. Geneve: World Health Organization; 2003. [serial on the Internet] [cited 2006 Aug 16]. Available from: <http://www.emro.who.int/ncd/publications/musculoskeletalconditions.pdf>

12. Lira GV, Nations MK, Catrib AMF. Cronicidade e cuidados de saúde: o que a antropologia da saúde tem a nos ensinar? *Enferm.* 2004;13(1):147-155.
13. Haas J, Meneses V, McCormick M.. Outcomes and health status of socially disadvantaged women during pregnancy. *J Womens Health Gend Based Med*, 1999; 8 (4), 547-553.
14. The WHOQOL Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Soc Sci Med* 1995; 41:1403-10.
15. Ciconelli RM. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 39, n. 3, p. 143-50, maio/jun., 1999.
16. Paulo Afonso Bracarense. *Estatística Aplicada Às Ciências Sociais*. IESDE BRASIL SA; ISBN 978-85-387-0959-6. p. 87–89.
17. Ciconelli RM. Medical Outcomes Study 36-Item short-form health survey (SF-36). São Paulo. 1997. Tese de doutorado- Escola Paulista de Medicina de São Paulo da Universidade Federal de São Paulo
18. Martinez, M. C. As relações entre a satisfação com aspectos psicossociais no trabalho e a saúde do trabalhador. São Paulo; 2002. [Dissertação de Mestrado – Programa de Pós Graduação do Departamento de de Saúde Ambiental da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo].
19. Martinez MC, Paraguay A, Latorre M. Relação entre satisfação com aspectos psicossociais e saúde dos trabalhadores. *Rev. Saúde Pública* [online], v. 38, n. 1, p. 55-61, 2004.
20. Ware J, Sherbourne C. The mos 36-item short-form health survey (sf-36). A conceptual framework and item selection medical care; 1992; 30, 473-483.
21. Sperandio FF, Santos, SOUZA M. Análise da Marcha de Gestantes: um estudo preliminar. *Fisioterapia Brasil*. v 4, n 4, 259-264, jul/ago. 2003.
22. Leitão M, Lazzoli J, Oliveira M, Nóbrega A, Carvalho T, Fernandes S, Michels G, Drumond F. Posicionamento oficial da sociedade brasileira de medicina do esporte: atividade física e saúde na mulher. *Rev. Bras. Med. Esporte*, v.6, n.6, p.215-20, 2000.
23. Balog A. Pilates and pregnancy. *RCM Midwives*. 2005;8(5):200-2.
24. Anderson B. Reabilitação com pilates. IN: Davis CM. *Fisioterapia e reabilitação: terapias complementares*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006.p.257-267.
25. Machado C. O método Pilates na Diminuição da Dor Lombar em Gestantes. Disponível em: [http://www.fmb.edu.br/revista/edicoes/vol\\_3](http://www.fmb.edu.br/revista/edicoes/vol_3) [HYPERLINK "http://www.fmb.edu.br/revista/edicoes/vol\\_3"](http://www.fmb.edu.br/revista/edicoes/vol_3)

26. Albert HB, Godskesen M, Westergaard JG. Incidence of four syndromes of pregnancy-related pelvic joint pain. *Spine*. 2002;27(Suppl 24):2831-2834.
27. Garshasbi A, Faghih S. The effect of exercise on the intensity of low back pain in pregnant women. *Int J Gynecol Obstet*. 2005;88(3):271-5.
28. Lima F, Oliveira N. Gravidez e Exercício. *Rev. Bras. Reumatol.*, v.45, n.3, p.188-90, 2005.
29. Oliveira C, Lopes M, Pereira L. Efeitos da cinesioterapia no assoalho pélvico durante a gravidez. *CLINICS*, v.62, n.4, p.439-46, 2007.
30. Seidl, E. M. F.; Zannon, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Caderno Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 580-588, mar./abr, 2004.

Anexos

Tabela 1. Caracterização social e demográfica da amostra.

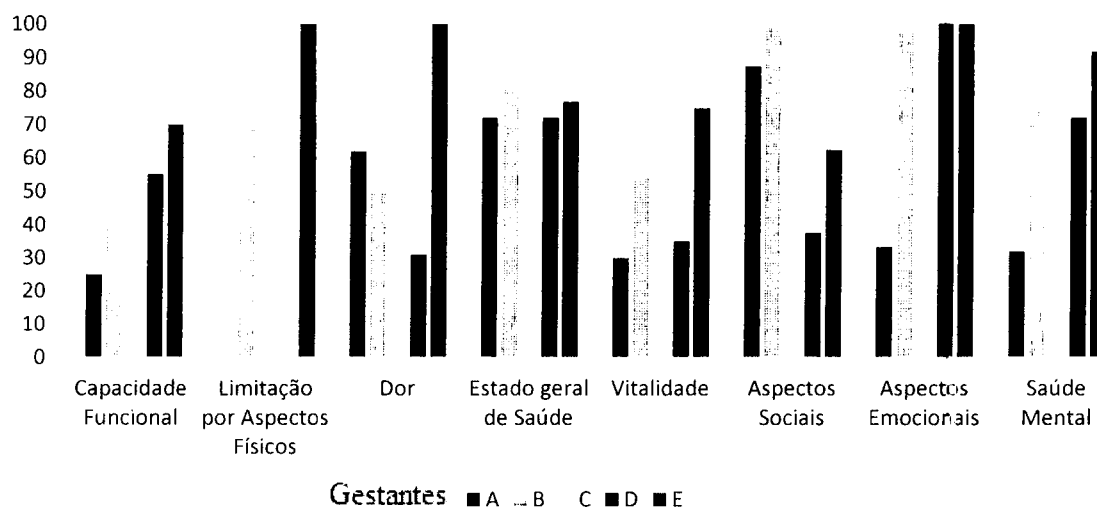
| Características            | Nº | %    |
|----------------------------|----|------|
| Idade (anos)               |    |      |
| 20-26                      | 2  | 40.0 |
| 27-33                      | 1  | 10.0 |
| 34-39                      | 2  | 40.0 |
| Estatuto Matrimonial       |    |      |
| Casada                     | 3  | 60.0 |
| Solteira                   | 2  | 40.0 |
| Divorciada                 | 0  | 0.0  |
| Estatuto Profissional      |    |      |
| Estudante                  | 1  | 20.0 |
| A trabalhar                | 3  | 60.0 |
| Empregada sem<br>trabalhar | 1  | 20.0 |
| Escolaridade               |    |      |
| 10.º - 12º Ano             | 2  | 40.0 |

**>12.º Ano**

3

60.0

### Resultado do questionário qualidade de vida SF-36 nas gestantes



**Gráfico 1. Resultado do cálculo de Raw Scale.**

**Tabela 2. Valores obtidos pelas gestantes, que atingiram os valores acima dos 50 pontos, para cada domínio.**

| GESTANTE | ESCORE                  |
|----------|-------------------------|
| A        | 8/3 acima dos 50 pontos |
| B        | 8/6 acima dos 50 pontos |
| C        | 8/3 acima dos 50 pontos |
| D        | 8/4 acima dos 50 pontos |
| E        | 8/8 acima dos 50 pontos |

Tabela 3. Média por fator obtido para cada gestante

| Gestante        | CF | AF  | D    | ES | V  | AS   | AE    | SM   |
|-----------------|----|-----|------|----|----|------|-------|------|
| A               | 25 | 0   | 62   | 72 | 30 | 87,5 | 33,3  | 32   |
| B               | 40 | 75  | 51   | 82 | 55 | 100  | 100   | 80   |
| C               | 50 | 25  | 52   | 67 | 50 | 50   | 33,3  | 68   |
| D               | 55 | 0   | 31   | 72 | 35 | 37,5 | 100   | 72   |
| E               | 70 | 100 | 100  | 77 | 75 | 62,5 | 100   | 92   |
| Média por fator | 48 | 40  | 59,2 | 74 | 49 | 67,5 | 73,32 | 68,8 |

Tabela 4. Média e desvio padrão para cada domínio

|                                | Médi<br>a | DP      | Mínim<br>o | Máxim<br>o |
|--------------------------------|-----------|---------|------------|------------|
| Domínio <sup>1</sup>           |           |         |            |            |
| Capacidade Funcional           | 48        | 16,8077 | 0,00       | 100,00     |
|                                |           | 4       |            |            |
| Limitação por aspectos físicos | 40        | 45,4147 | 0,00       | 100,00     |
|                                |           | 6       |            |            |
| Dor                            | 59,2      | 25,4303 | 0,00       | 100,00     |
| Estado Geral de Saúde          | 74        | 5,70087 | 5,00       | 92,00      |
|                                |           | 7       |            |            |
| Vitalidade                     | 49        | 17,8185 | 5,00       | 100,00     |

|               |       |         |       |        |  |
|---------------|-------|---------|-------|--------|--|
|               |       | 3       |       |        |  |
| Limitação por | 67,5  | 25,9205 | 13,00 | 100,00 |  |
| aspectos      |       | 5       |       |        |  |
| sociais       |       |         |       |        |  |
| Limitação por | 73,32 | 36,5330 | 0,00  | 100,00 |  |
| aspectos      |       | 9       |       |        |  |
| emocionais    |       |         |       |        |  |
| Saúde Mental  | 68,8  | 22,5211 | 12,00 | 100,00 |  |

Questionário do Estado de Saúde – SF-36

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_  
Estado civil: \_\_\_\_\_ Habilitações: \_\_\_\_\_ Profissão: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Avaliador: \_\_\_\_\_

**INSTRUÇÕES:**  
As questões que se seguem pedem-lhe opinião sobre a sua saúde, a forma como se sente e sobre a sua capacidade de desempenhar as actividades habituais.  
Pedimos que leia com atenção cada pergunta e que responda o mais honestamente possível. Se não tiver a certeza sobre a resposta a dar, dê-nos a que achar mais apropriada e, se quiser, escreva um comentário a seguir à pergunta.

Para as perguntas 1 e 2 por favor coloque um círculo no número que melhor descreve a sua saúde.

1. Em geral, como diria que a sua saúde é:

|       |           |     |          |       |
|-------|-----------|-----|----------|-------|
| Ótima | Muito boa | Boa | Razoável | Fraca |
| 1     | 2         | 3   | 4        | 5     |

2. Comparando com o que acontecia há um ano, como descreve, o seu estado geral actual:

|              |                      |                       |               |            |
|--------------|----------------------|-----------------------|---------------|------------|
| Muito melhor | Com algumas melhoras | Aproximadamente igual | Um pouco pior | Muito pior |
| 1            | 2                    | 3                     | 4             | 5          |

3. As perguntas que se seguem são sobre actividades que executa no seu dia-a-dia. Será que a sua saúde a limita nestas actividades? Se sim, quanto?

| (Por favor assinale com um círculo um número em cada linha)                                    | Sim, muito limitada | Sim, um pouco limitada | Não, nada limitada |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------|--------------------|
| A. Actividades violentas, tais como correr, levantar pesos, participar em desportos violentos. | 1                   | 2                      | 3                  |
| B. Actividades moderadas, tais como deslocar uma mesa ou aspirar a casa.                       | 1                   | 2                      | 3                  |
| C. Levantar ou carregar as compras da mercearia.                                               | 1                   | 2                      | 3                  |
| D. Subir vários lanços de escadas.                                                             | 1                   | 2                      | 3                  |
| E. Subir um lanço de escadas.                                                                  | 1                   | 2                      | 3                  |
| F. Inclinar-se, ajoelhar-se ou baixar-se.                                                      | 1                   | 2                      | 3                  |
| G. Andar mais de 1 Km.                                                                         | 1                   | 2                      | 3                  |

|                                         |   |   |   |
|-----------------------------------------|---|---|---|
| H. Andar vários quarteirões.            | 1 | 2 | 3 |
| I. Andar um quarteirão.                 | 1 | 2 | 3 |
| J. Tomar banho ou vestir-se sozinho(a). | 1 | 2 | 3 |

4. Durante as últimas quatro semanas teve, no seu trabalho ou actividades diárias, algum dos problemas apresentados a seguir como consequência do seu estado de saúde física?

|                                                                                                                                            |     |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| (Por favor em cada linha ponha um círculo à volta do número 1 se a sua resposta for sim, ou à volta do número 2 se a sua resposta for não) | Sim | Não |
| A. Diminuiu o tempo gasto a trabalhar, ou noutras actividades.                                                                             | 1   | 2   |
| B. Fez menos do que queria.                                                                                                                | 1   | 2   |
| C. Sentiu-se limitado(a) no tipo de trabalho ou outras actividades.                                                                        | 1   | 2   |
| D. Teve dificuldade em executar o seu trabalho ou outras actividades (por exemplo, foi preciso mais esforço).                              | 1   | 2   |

5. Durante as últimas quatro semanas, teve com o seu trabalho ou com as suas actividades diárias, algum dos problemas apresentados a seguir devido a quaisquer problemas emocionais (tal como sentir-se deprimida ou ansiosa)?

|                                                                                                                                            |     |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| (Por favor em cada linha ponha um círculo à volta do número 1 se a sua resposta for sim, ou à volta do número 2 se a sua resposta for não) | Sim | Não |
| A. Diminuiu o tempo gasto a trabalhar, ou noutras actividades.                                                                             | 1   | 2   |
| B. Fez menos do que queria.                                                                                                                | 1   | 2   |
| C. Não executou o seu trabalho ou outras actividades tão cuidadosamente como era costume.                                                  | 1   | 2   |

Para cada uma das perguntas 6, 7 e 8 por favor ponha um círculo no número que melhor descreve a sua saúde.

6. Durante as últimas quatro semanas, em que medida é que a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com o seu relacionamento social normal com a família, amigos, vizinhos ou outras pessoas?

|                    |       |               |          |        |
|--------------------|-------|---------------|----------|--------|
| Absolutamente nada | Pouco | Moderadamente | Bastante | Imenso |
| 1                  | 2     | 3             | 4        | 5      |

7. Durante as últimas quatro semanas teve dores?

|          |              |          |           |        |              |
|----------|--------------|----------|-----------|--------|--------------|
| Nenhumas | Muito fracas | Ligeiras | Moderadas | Fortes | Muito fortes |
| 1        | 2            | 3        | 4         | 5      | 6            |

8. Durante as últimas quatro semanas, de que forma é que a dor interferiu com o seu trabalho normal (tanto no trabalho fora de casa como o trabalho doméstico)?

|                    |       |               |          |        |
|--------------------|-------|---------------|----------|--------|
| Absolutamente nada | Pouco | Moderadamente | Bastante | Imenso |
| 1                  | 2     | 3             | 4        | 5      |

9. As perguntas que se seguem pretendem avaliar a forma como se sentiu e como lhe correram as coisas nas últimas quatro semanas. Para cada pergunta, coloque por favor, um círculo à volta do número que melhor descreve a forma como se sentiu. Certifique-se que coloca um círculo em cada linha.

| (Quanto tempo nas últimas quatro semanas)         | Sempre | A maior parte do tempo | Bastante tempo | Algum tempo | Pouco tempo | Nunca |
|---------------------------------------------------|--------|------------------------|----------------|-------------|-------------|-------|
| A. Se sentiu cheio(a) de vitalidade?              | 1      | 2                      | 3              | 4           | 5           | 6     |
| B. Se sentiu muito nervoso(a)?                    | 1      | 2                      | 3              | 4           | 5           | 6     |
| C. Se sentiu deprimido(a), que nada o(a) animava? | 1      | 2                      | 3              | 4           | 5           | 6     |
| D. Se sentiu calmo(a) ou tranquilo(a)?            | 1      | 2                      | 3              | 4           | 5           | 6     |
| E. Se sentiu com muita energia?                   | 1      | 2                      | 3              | 4           | 5           | 6     |
| F. Se sentiu triste e em baixo?                   | 1      | 2                      | 3              | 4           | 5           | 6     |
| G. Se sentiu estafado(a)?                         | 1      | 2                      | 3              | 4           | 5           | 6     |
| H. Se sentiu feliz?                               | 1      | 2                      | 3              | 4           | 5           | 6     |
| I. Se sentiu cansado(a)?                          | 1      | 2                      | 3              | 4           | 5           | 6     |

10. Durante as últimas quatro semanas, até que ponto é que a sua saúde física ou problemas emocionais limitaram a sua actividade social (tal como visitar amigos ou familiares próximos)?

| Sempre | A maior parte do tempo | Algum tempo | Pouco tempo | Nunca |
|--------|------------------------|-------------|-------------|-------|
| 1      | 2                      | 3           | 4           | 5     |

11. Por favor, diga em que medida são verdadeiras ou falsas as seguintes afirmações.

(Por favor assinale um número em cada linha)

|                                                       | Total-<br>mente<br>verdade | Verdade | Não sei | Falso | Total-<br>mente<br>falso |
|-------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------|-------|--------------------------|
| A. Parece que adoço mais facilmente do que os outros. | 1                          | 2       | 3       | 4     | 5                        |
| B. Sou tão saudável como qualquer outra pessoa.       | 1                          | 2       | 3       | 4     | 5                        |
| C. Estou convencido(a) que a minha saúde vai piorar.  | 1                          | 2       | 3       | 4     | 5                        |
| D. A minha saúde é ótima.                             | 1                          | 2       | 3       | 4     | 5                        |

Cálculo dos dados

Segue abaixo a demonstração do cálculo das duas fases:

Fase 1: Ponderação dos dados:

| QUESTÃO   | PONTUAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>01</u> | Se a resposta for: (1), o valor será (5);<br><br>Se a resposta for : (2), o valo será (4,4);<br><br>Se a resposta for: (3), o valor será (3,4);<br><br>Se a resposta for: (4), o valor será (2);<br><br>Se a resposta for (5), o valor será (1); |
| <u>02</u> | Manter o mesmo valor                                                                                                                                                                                                                             |
| <u>03</u> | Soma de todos os valores                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>04</u> | Soma de todos os valores                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>05</u> | Soma de todos os valores                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>06</u> | Se a resposta for: (1), o valor será (5);<br><br>Se a resposta for: (2), o valor será (4);<br><br>Se a resposta for: (3), o valor será (3);<br><br>Se a resposta for: (4), o valor será (2);<br><br>Se a resposta for: (5), o valor será (1);    |
| <u>07</u> | Se a resposta for: (1), o valor será (6);<br><br>Se a resposta for: (2), o valor será (5,4);<br><br>Se a resposta for: (3), o valor será (4,2);<br><br>Se a resposta for: (4), o valor será (3,1);                                               |

08

Se a resposta for: (5), o valor será (2,2);

Se a resposta for: (6), o valor será (1);

A resposta da questão 8 depende da nota da questão 7

Se a questão 7 for =(1) e se a 8=(1), o valor será (6);

Se a questão 7 for =(2 a 6) e se a 8 =(1), o valor será (5);

Se a questão 7 for =(2 a 6) e se a 8=(2), o valor será (4);

Se a questão 7 for =(2 a 6) e se a 8=(3), o valor será (3);

Se a questão 7for =(2 a 6) e se a 8=(4), o valor será (2);

Se a questão 7 for =(2 a 6) e se a 8=(5), o valor será (1);

S a questão 7 não for respondida o escore da questão 8 passa a ser o seguinte:

Se a resposta for (1) a pontuação será (6);

Se a resposta for (2) pontuação será (4,7);

Se a resposta for (3) a pontuação será (3,5);

Se a resposta for (4) a pontuação será (2,2);

Se a resposta for (5) a pontuação será (1);

09

Nesta questão a pontuação para os itens a,d,e,h deverá seguir a seguinte orientação:

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Se a resposta for (1), o valor será (6);</p> <p>Se a resposta for (2), o valor será (5);</p> <p>Se a resposta for (3), o valor será (4);</p> <p>Se a resposta for (4), o valor será (3);</p> <p>Se a resposta for (5), o valor será (2);</p> <p>Se a resposta for (6) o valor será (1). Para os demais itens (b,c,f,g,i) o valor será mantido o mesmo.</p> |
| 10 | Considerar o mesmo valor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 11 | <p>Nesta questão os itens deverão ser somados, porém nos itens b e d deve-se seguir a seguinte pontuação:</p> <p>Se a resposta for (1) o valor será (5);</p> <p>Se a resposta for (2) o valor será (4);</p> <p>Se a resposta for (3) o valor será (3);</p> <p>Se a resposta for (4) o valor será (2);</p> <p>Se a resposta for (5) o valor será (1).</p>      |

Fase II: Cálculo do RAW SCALE

Nesta fase você transforma-se os valores das questões anteriores sem notas de 8 domínios que variam de 0 a 100, onde 0=pior e 100=melhor para cada domínio. É chamado de raw scale porque o valor final não apresenta nenhuma unidade de medida.

DOMÍNIOS:

- Capacidade Funcional
- Limitação por aspectos físicos
- Dor

- Estado geral de Saúde
- Vitalidade
- Aspectos sociais
- Aspectos Emocionais
- Saúde Mental

Fórmula para cálculo de Domínio:

DOMÍNIO: Valor obtido nas questões correspondentes – limite inferior X 100

Variação (Score Range)

Na fórmula os valores de limite inferior e variação de (escore range) são fixos e estão estipulados na tabela abaixo:

| DOMÍNIO                        | PONTUAÇÃO DA(S) QUESTÃO (ÕES) CORRESPONDENTES | LIMITE INFERIOR | VARIAÇÃO (ESCORE RANGE) |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|
| Capacidade funcional           | 03                                            | 10              | 20                      |
| Limitação por aspectos físicos | 04                                            | 4               | 4                       |
| Dor                            | 07+08                                         | 2               | 10                      |
| Estado geral de saúde          | 01+11                                         | 5               | 20                      |
| Vitalidade                     | 09 (somente p/ os itens                       | 4               | 20                      |

|                                   |                                            |   |    |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|---|----|
|                                   | a + e + g + i)                             |   |    |
| Aspectos sociais                  | 06+10                                      | 2 | 8  |
| Limitação por aspectos emocionais | 05                                         | 3 | 3  |
| Saúde mental                      | 09 (somente p/ os itens b + c + d + f + h) | 5 | 25 |

Exemplos de cálculos:

Capacidade funcional: (ver tabela)

Domínio:  $\frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{limite inferior}}{100}$

Variação (Score Range)

Capacidade funcional:  $\frac{21 - 10}{20} \times 100 = 55$

O valor para o domínio capacidade funcional é (55), em uma escala que varia de 0 a 100, onde o zero é o pior estado e cem é o melhor.

Dor (ver tabela) - Verificar a pontuação obtida nas questões 07 e 08; por exemplo: 5,4 e 4, portanto somando-se as duas, teremos: 9,4 - Aplicar fórmula:

Domínio:  $\frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{limite inferior}}{100}$

Variação (Score Range)

Dor:  $\frac{9,4 - 2}{10} \times 100 = 74$

O valor obtido para o domínio dor é 74, numa escala que varia de 0 a 100, onde zero é o pior estado e cem é o melhor. Assim, será feito o cálculo para os outros domínios, obtendo oito notas no final, que serão mantidas separadamente, não se podendo soma-las e fazer uma média. Obs.: A questão número 02 não faz parte do cálculo de nenhum domínio, sendo utilizada somente para se avaliar o quanto o indivíduo está melhor ou pior comparado a um ano atrás. Se algum item não for respondido, você poderá considerar a questão se esta tiver sido respondida em 50% dos seus itens.

Anexo 3

TABELA 2. Informação sobre os escores para as respostas do SF-36

| DOMÍNIO | Nº DE<br>QUESTÕES | SIGNIFICADO DOS ESCORES                                                                                      |                                                                                            |
|---------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                   | BAIXO                                                                                                        | ALTO                                                                                       |
| FR      | 10                | Grande limitação em realizar todas as atividades físicas, incluindo tomar banho ou vestir-se devido à saúde. | Realizar todas as atividades físicas, incluindo as mais vigorosas, sem limitação de saúde. |
| RP      | 4                 | Problemas com o trabalho ou outras atividades diárias como resultado da saúde física.                        | Sem problemas.                                                                             |
| DP      | 2                 | Dor importante e muito limitante.                                                                            | Sem dor ou limitações decorrentes de dor.                                                  |
| GH      | 5                 | Avalia sua saúde como ruim e acredita que vai piorar.                                                        | Avalia sua saúde como excelente.                                                           |
| V       | 4                 | Sente-se cansado e esgotado todo o tempo.                                                                    | Sente-se cheio de animação e energia todo o tempo.                                         |
| SP      | 2                 | Interferência extrema e frequente em atividades sociais normais devido a problemas físicos ou emocionais.    | Atividades sociais normais sem interferência de problemas.                                 |
| RE      | 3                 | Problemas com o trabalho ou outras atividades diárias como resultado de problemas emocionais.                | Sem problemas.                                                                             |
| MH      | 5                 | Sentimentos de nervosismo e depressão todo o tempo.                                                          | Sentimentos de paz, felicidade e calma todo o tempo.                                       |