



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

RENALY DA SILVA PONTES

**QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS CAMINHANTES DA AVENIDA
JUSCELINO KUBITSCHEK NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE –
PB**

**CAMPINA GRANDE – PB
2012**

RENALY DA SILVA PONTES

**QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS CAMINHANTES DA AVENIDA
JUSCELINO KUBITSCHEK NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE –
PB**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo,
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Educação Física da Universidade Estadual da
Paraíba, em cumprimento às exigências para
obtenção do grau de Licenciado em
Educação Física.

Orientadora: Prof^ª Dr^ª Jozilma de Medeiros Gonzaga

**CAMPINA GRANDE – PB
2012**

P814q

Pontes, Renaly da Silva.

Qualidade de vida de idosos caminhantes da Avenida Juscelino Kubitschek na cidade de Campina Grande – PB [manuscrito] / Renaly da Silva Pontes. – 2012.

21 f. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2012.

“Orientação: Profa. Ma. Jozilma de Medeiros Gonzaga, Departamento de Educação Física”.

1. Qualidade de vida. 2. Saúde do idoso. 3. Atividade física.
I. Título.

21. ed. CDD 613.71

RENALY DA SILVA PONTES

QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS CAMINHANTES DA
AVENIDA JUSCELINO KUBITSCHKEK NA CIDADE DE CAMPINA
GRANDE – PB

Aprovada em 06/12 2012.

Banca Examinadora

Profª Drª Jozilma de Medeiros Gonzaga/UEPB
Orientadora

Profª Drª Maria Goretti da Cunha Lisboa
Examinadora

Profª Drª Giselly Félix Coutinho
Examinadora

QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS CAMINHANTES DA AVENIDA JUSCELINO KUBITSCHEK NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE – PB

PONTES, Renaly da Silva¹

RESUMO

O objetivo deste estudo foi analisar a qualidade de vida de idosos praticantes de caminhada na Avenida Juscelino Kubitschek na cidade de Campina Grande – PB, conhecer a regularidade e o tempo de prática da caminhada dos idosos, analisar se é possível perceber melhorias no estilo de vida dos idosos e verificar se há relações entre as melhorias e a prática regular da caminhada. A pesquisa tem características descritiva exploratória de caráter transversal. Participaram do estudo 16 idosas, que praticavam a caminhada a mais de 3 meses. Para avaliar a qualidade de vida das participantes foi utilizado o questionário WHOQOL-bref modificado para idosos. Com base nos resultados obtidos neste estudo, não foi possível encontrar um valor estatisticamente significativo. No geral a qualidade de vida dos idosos caminhantes da Avenida Juscelino Kubitschek pode ser considerada ruim, devido ao baixo valor encontrado nos escores. Porém se observarmos os domínios separadamente o domínio físico dos idosos encontra-se com um valor bom o que é relevante, já que o presente estudo tem como objetivo principal analisar a qualidade de vida em idosos que praticam exercícios físicos regularmente.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos; Caminhada; Qualidade de Vida

1. Aluna de Graduação do curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo contínuo durante o qual ocorre um declínio progressivo de todos os processos fisiológicos, tornando assim, o indivíduo mais propício a desenvolver doenças como artrite, artrose, hipertensão, diabetes, dentre outras. Tal perda da funcionalidade que ocorre por mudanças morfofisiológicas tornam simples atividades diárias como caminhar, subir e descer escadas, carregar sacolas de compras, baixar para calçar um sapato, de difícil execução (ALENCAR, 2010).

Já está bastante fundamentado na literatura sobre os vários benefícios dos exercícios físicos relacionados à saúde física, psicológica e social, além da proteção contra doenças crônicas degenerativas. É muito comum ver médicos, psicólogos, fisioterapeutas e outros profissionais da área incentivando a prática de algum exercício físico já que a prática regular traz vários benefícios tais como ganho de massa óssea, diminuição dos níveis da pressão arterial, de colesterol e glicose, do peso corporal e do stress.

A prática de exercícios físicos contribui de forma significativa auxiliando o idoso na aquisição da autonomia, além de diminuir a possibilidade de desenvolver importantes doenças crônicas (RAMOS,2003). A diminuição da capacidade aeróbia e dos níveis de atividade física pode causar alterações do padrão da marcha e do equilíbrio, com consequente aumento da predisposição a quedas e comprometimento da capacidade funcional do idoso (CHIEN, 2010).

Sabendo da importância da prática de exercícios físicos para uma melhor qualidade de vida do idoso, é pertinente questionar qual a melhor atividade física para esta população e quais atividades têm maior adesão entre eles. A caminhada tornou-se uma boa opção de prática de exercício físico, devido ao seu fácil acesso de locais de prática e ao baixo custo de equipamentos necessários e ao fato de que cada vez mais surgem lugares públicos bem estruturados, usados como pistas de caminhada.

Por ser uma atividade aeróbia, a caminhada atua aumentando o consumo de oxigênio e a frequência cardíaca, além de exigir movimentos de quase todo o conjunto de músculos do corpo, aumentando o bem estar, a disposição geral, melhoria da autoestima, reduzindo o stress, a ansiedade e proporcionando uma sensação de bem estar (NAHAS, 2001).

Todos esses benefícios citados podem auxiliar o idoso a superar, em parte, as mudanças que ocorrem durante o processo de envelhecimento, levando-o a ter uma vida mais independente, preservando, assim, seu bem estar e alegria de viver, podendo ele desfrutar de uma velhice mais saudável.

O exercício aeróbio realizado regularmente traz benefícios aos praticantes e levando-se este fato em consideração, o presente estudo teve como objetivo geral analisar a qualidade de vida dos idosos praticantes de caminhada na Avenida Juscelino Kubitschek na cidade de Campina Grande – PB e como objetivos específicos conhecer a regularidade e o tempo de prática da caminhada dos idosos, analisar se é possível perceber melhorias no estilo de vida dos idosos e verificar se há relações entre as melhorias e a prática regular da caminhada.

2.REFERENCIAL TEÓRICO

Apesar da probabilidade aumentada de se desenvolver certas doenças com o avanço da idade, é importante esclarecer que envelhecer não é sinônimo de adoecer, especialmente quando as pessoas desenvolvem hábitos de vida saudáveis (NERI, 2002; COSTA, 2002).

Não se pode ter uma velhice saudável sem uma boa qualidade de vida, embora a grande maioria dos idosos seja portadora de, pelo menos, uma doença crônica e para Ramos *et al.* (1993) é importante não se limitar a esse fato e adquirir um estilo de vida que possibilite uma melhor qualidade de vida e esse estilo de vida implica em manter hábitos saudáveis como uma alimentação balanceada, prática regular de exercícios físicos, convivência social estimulante e alguma atividade ocupacional prazerosa.

A definição de qualidade de vida tem que ser compreendida em todas as dimensões da vida, não devendo estar limitado à existência ou não de morbidades (TOSCANO, 2009). A qualidade de vida relacionada à saúde abrange um grande número de domínios que são importantes à vida do sujeito, compreendendo um caráter multidimensional, dependente da integração da saúde física, bem estar psicológico, satisfação social e pessoal (MOTA, 2006).

Um fator importante para um envelhecimento saudável é a prática do exercício físico regular (SHARKEY, 1998). Para Hoehner *et al.* (2005) a prática de atividades físicas

contribui para a manutenção da autonomia, para uma vida ativa e independente e, ainda, para melhorar a qualidade de vida na população idosa. Para Dantas (1999) idosos que se exercitam regularmente são mais motivados, possuem um maior sentimento de auto-eficácia. O exercício físico, quando praticado de forma regular, torna-se um importante aliado na busca pela qualidade de vida e bem-estar dos indivíduos (NASCIMENTO *et al.* 2009).

A participação de idosos em programas de exercícios físicos regulares pode influenciar no processo de envelhecimento, promovendo melhoria na qualidade de vida, nas funções orgânicas e cognitivas, garantindo uma maior independência pessoal e prevenindo doenças (MAZZEO *et al.*, 1998; SHARKEY, 1998).

A regularidade nos programas de atividade física é um dos fatores mais importantes para que se possa alcançar os efeitos salutares do exercício físico (MANIDI e MICHEL, 2001; WILMORE e COSTIL, 2001). Atividades físicas como caminhada e dança são apreciadas pelos idosos, além de promoverem melhorias no sistema cardiovascular e, quando associados a exercícios resistidos, promovem também aumento da massa muscular e melhora no equilíbrio (NAHAS, 2001).

O idoso deve adotar hábitos saudáveis e modificar outros, na busca de uma melhor qualidade de vida, pois com o envelhecimento o organismo do idoso está passando por diversas mudanças, as quais o obriga a saber lidar com o próprio corpo e a procurar entender esse processo, bem como a reorganização da dieta e a prática de atividades saudáveis são meios de prevenção de enfermidades e de fortalecimento do convívio social do idoso (NOBREGA, *et al.*, 1999).

3. METODOLOGIA

A pesquisa realizada foi do tipo descritiva exploratória, de caráter transversal. Participaram da pesquisa 16 idosas praticantes de caminhada na Avenida Juscelino Kubitschek na cidade de Campina Grande – PB.

Como critérios de inclusão da amostra os participantes tinham que ter no mínimo 60 anos de idade e praticar a caminhada há pelo menos 03 meses. Para mensurar a Qualidade de Vida dos participantes foi aplicado o questionário WHOQOL-bref, que é dividido em quatro domínios, sendo eles: I) Físico, II) Psicológico, III) Relações Pessoais e IV) Meio Ambiente.

A coleta de dados foi realizada na própria pista de caminhada. Todos os participantes receberam informações sobre os objetivos da pesquisa e em seguida assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e responderam o questionário do WHOQOL-bref.

Os dados foram analisados, interpretados, descritos e receberam tratamento estatístico através de sistema computacional SPSS 20.0 *for Windows*. O nível de significância de $p \leq 0,05$ foi considerado em todas as análises.

O presente estudo atendeu as normas da Resolução 196/96 do Conselho Nacional De Saúde/Ministério Da Saúde, foi encaminhada ao comitê de Ética da Universidade Estadual da Paraíba, sendo aprovado sob o protocolo CAAE - 07668612.0.0000.5187.

4. RESULTADOS

A tabela 1 apresenta a média de idade e dos domínios do questionário de qualidade de vida do WHOQOL-bref das participantes envolvidas.

Tabela 1. Média de idade e Domínios do WHOQOL-bref

Variáveis	Média	Desvio-padrão	Máximo	Mínimo
Idade	63,50	3,59	72	60
Domínio Físico	67,85	9,23	78,6	57,1
Domínio Psicológico	52,34	4,30	58,3	45,8
Domínio Relação Pessoal	65,65	7,37	75	41,7
Domínio Meio Ambiente	52,55	7,38	62,5	40,6

Os gráficos abaixo mostram a correlação entre idade e a pontuação nos domínios do WHOQOL-bref.

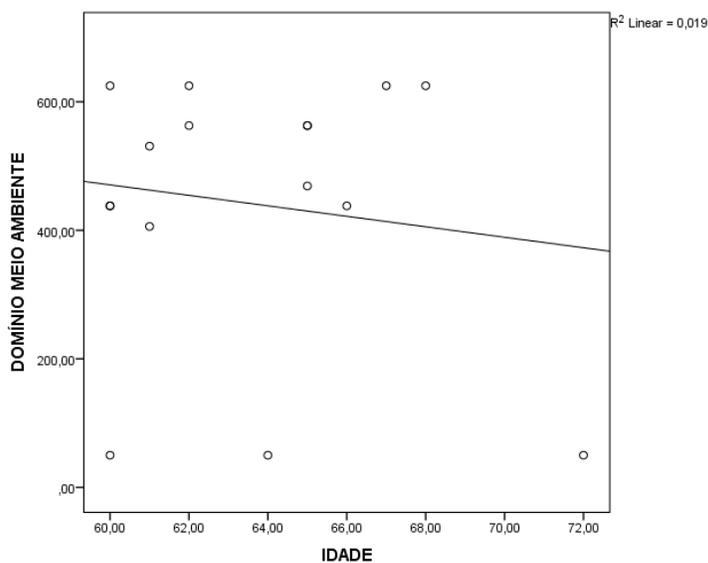


Gráfico 1 - Correlação entre idade e o domínio meio ambiente do WHOQOL-bref, onde se observa que a grande maioria encontra-se entre 50 e 60 pontos.

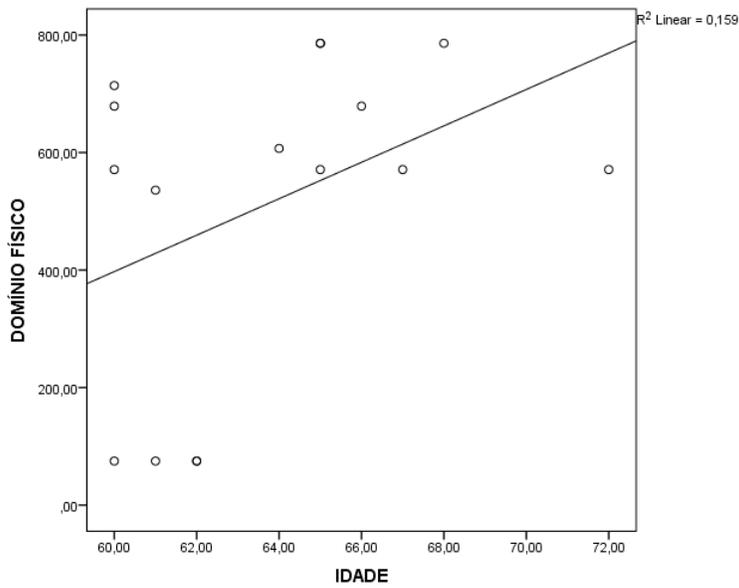


Gráfico 2 - Correlação entre idade e o domínio físico do WHOQOL-bref, onde se observa que a grande maioria encontra-se entre 60 e 70 pontos.

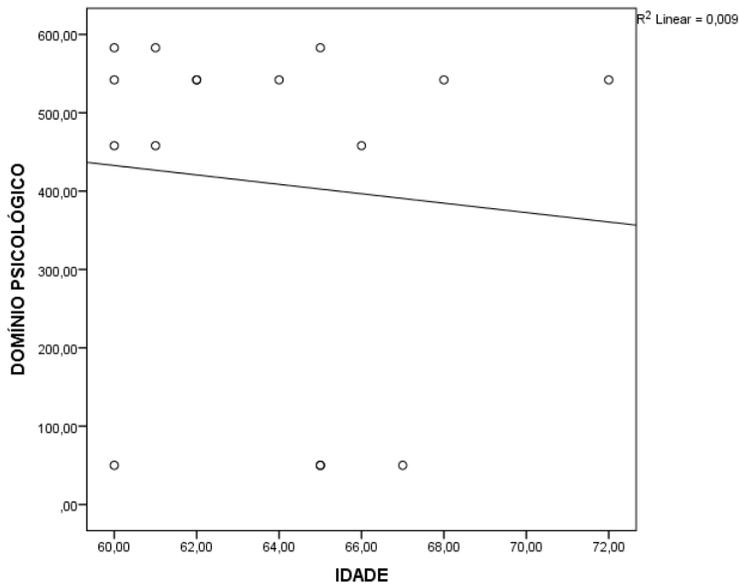


Gráfico 3 - Correlação entre idade e o domínio psicológico do WHOQOL-bref, onde se observa que a grande maioria encontra-se entre 45 e 60 pontos.

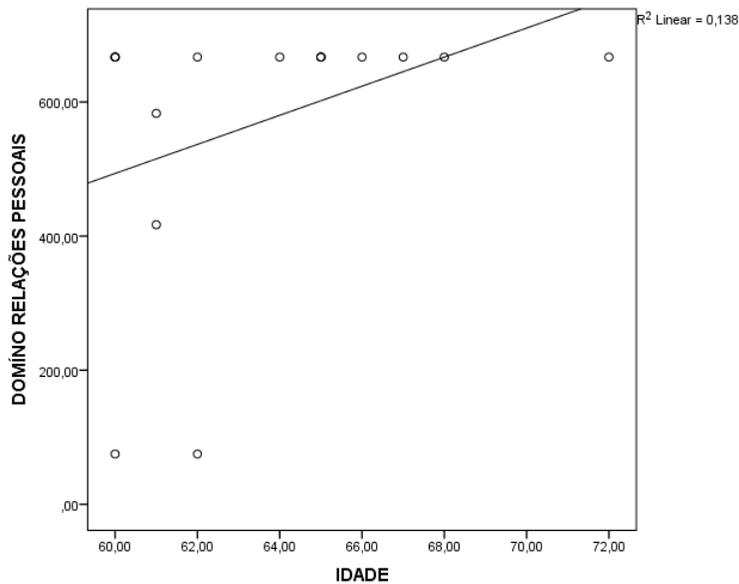


Gráfico 4 - Correlação entre idade e o domínio das relações pessoais do WHOQOL-bref, onde se observa que a grande maioria encontra-se acima de 60 pontos

Em relação à regularidade da caminhada, 3 idosos(18,8%) praticavam a caminhada de 1 a 2 vezes por semana, 6 idosos (37,5%) praticavam 3 a 4 vezes por semana e 7 idosos (43,8%) praticavam de 5 a 7 vezes por semana. A comparação dos domínios da qualidade de vida com a frequência semanal da caminhada não mostrou diferença estatisticamente significativa, Tabela 2.

Tabela 2. Relação dos domínios doWHOQOL-brefe a frequência semanal da caminhada

Domínios do WHOQOL-bref	Regularidade de Atividade Física		
	χ^2	gl	p-valor
Físico	2,44	2	0,29
Psicológico	1,19	2	0,55
Relações Pessoais	2,01	2	0,36
Meio Ambiente	3,57	2	0,16

5. DISCUSSÃO

Com o aumento da expectativa de vida, aumenta-se também a necessidade de uma reflexão sobre as diversas mudanças ocasionadas pelo envelhecimento bem como de uma busca por estratégias que proporcione uma melhor qualidade de vida à população idosa, onde a prática de atividade física ganha destaque como meio de prevenção e melhoria da qualidade de vida destes indivíduos.

Gordia *et al.* (2007) ressaltam diversos benefícios da atividade física, quando diz que a prática do exercício físico prepara o indivíduo para uma vida mais autônoma, independente e com maior autoestima e que pessoas que praticam exercício físico são menos deprimidas e ansiosas, têm poucas dores e angústias, são mais enérgicas e satisfeitas. Armbruster (2001) aponta que o envelhecimento tem grande impacto sobre a qualidade de vida destes indivíduos.

A prática de atividade física é uma das principais formas de evitar, minimizar ou reverter muitos dos declínios físicos, psicológicos e sociais que acompanham o ser humano com o avanço dos anos (GOBBI, 1997). O exercício físico tem indiscutível importância para esta população, uma vez que possibilita a retomada da independência física, além de facilitar as relações entre os participantes (GONZAGA *et al.*, 2011).

Por ser uma atividade de fácil acesso e baixo custo, a prática da caminhada torna-se uma boa opção para aqueles que desejam realizar alguma atividade física. Mazo (2003) ressalta que as atividades físicas mais praticadas pelas mulheres idosas de grupos de convivência é a caminhada e a ginástica.

No que se refere aos escores da qualidade de vida, não existe um referencial padrão para de comparar e classificar a qualidade de vida como “ruim” ou “boa”. Pode-se utilizar uma escala positiva, ou seja, quanto maior o escore, melhor a qualidade de vida. Com base nos resultados obtidos neste estudo, não foi possível encontrar um valor estatisticamente significativo. No geral a qualidade de vida dos idosos caminhantes da Avenida Juscelino Kubitschek pode ser considerada ruim, devido ao baixo valor encontrado nos escores. Porém se observarmos os domínios separadamente o domínio físico dos idosos encontra-se com um valor bom o que é relevante, já que o presente estudo tem como objetivo principal analisar a qualidade de vida em idosos que praticam exercícios físicos regularmente.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante ressaltar que o fato de envelhecer não pode continuar sendo visto como sinônimo de adoecer e que há meios do idoso manter sua autonomia e se manter saudável o suficiente para não deixar de lado suas atividades diárias, seu convívio social, aproveitando, assim, a velhice com uma maior qualidade de vida.

Apesar deste estudo não apresentar valores que indiquem que idosos praticantes de caminhada possuem uma melhor qualidade de vida, não podemos deixar de lado tudo que foi apresentado sobre a influência da prática de exercícios físicos sobre a qualidade de vida dos idosos e os vários benefícios que essa prática pode proporcionar aos idosos e indivíduos em geral. Assim, um estilo de vida saudável e ativo é possível envelhecer com mais autonomia e uma melhor qualidade de vida.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALENCAR, A. N.; SOUZA, Jr. V. J.; ARAGÃO, B. C. J.; FERREIRA, A. M.; DANTAS, E. Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 23, n. 3, p. 473-481, 2010.

ARMBRUSTER, Bill & GLADWIN, L. More than fitness for older adults. **American College of Sports Medicine Health & Fitness Journal**, v.5, n. 2, p. 6-12, 2001.

CARVALHO, M. J.; FERNANDES, R.; MOTA, J. Efeitos do exercício físico na aptidão física de mulheres idosas. **Kinesis**, v. 24, p. 197-205, 2001.

CHIEN MY, KUO HK, WUYT. Sarcopenia, cardiopulmonary fitness, and physical disability in community-dwelling elderly people. **PhysTher**, v. 90, n. 9, p. 1277-87, 2010.

DANTAS, E. H. M. **Aspectos sócio-afetivos nas aulas de educação física para adultos idosos**, 1999. Disponível em <http://www.personaltraining.com.br/opiniaio.html>.

GONZAGA, M. J.; BARROS, B.E.S.; LISBOA, C.G.M.; BARBIERI, A.F.; GOBBI, B.T.L. Efeitos de Diferentes Tipos de Exercício nos parâmetros do Andar de Idosas, – **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, n. 3, 2011.

GORDIA, P. A.; QUADROS, B. M. T.; JUNIOR, V. B. G.; SOUZA, A. E.; CABRAL, C.; MORAIS, B. T.; JUNIOR, Q. K. P.; CAMPOS, W. Comparação da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes e não praticantes de exercício físico. **Efdeportes**, Buenos Aires, Ano 11, n. 106, 2007.

HOEHNER, C. M.; BRENNAN RAMIREZ, L. K.; ELLIOTT, M. B.; HANDY, S. L.; BROWNSON, R. C. Perceived and objective environmental measures and physical activity among urban adults. **Am J Prev Med.**, v. 28, n. 2, Suppl 2, p.105-16. 2005 Feb;

MANIDI, M. J.; MICHEL, J. P. **Atividade física para adultos com mais de 55 anos: quadros clínicos e programas de exercícios**. São Paulo: Manole, 2001.

MAZZEO, R. S., CAVANAGH, P., EVANS, W. J., FIATARONE, M., HAGBERG, J.; MCAULEY, E. & STARTZELL, J. Exercise and Physical Activity for Older Adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 29, n. 6, p. 992-1008, 1998.

MAZO G. Z. **Atividade Física e Qualidade de Vida de Mulheres Idosas. Tese de Doutorado** – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Porto, Portugal: Universidade do Porto; 2003.

NAHAS, M. V. **Atividade Física e Saúde**. Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

NASCIMENTO, P. B.; OLIVEIRA, M. D.; SANTOS, D.; NEIVA, M. C.; Melhoria da qualidade de vida e nível da atividade física. **Efdeportes**, Buenos Aires, ano 14, n. 131, 2009.

NÉRI, A. L.; ACHIONI, M. **Velhice bem-sucedida e educação**. In: NÉRI, A. L. DEBERT, G. G. (Org.). *Velhice e sociedade*. São Paulo: Papyrus, 1999. p.113-140.

NOBREGA, A. C. L. et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 5, n. 6, p. 207-211, 1999.

RAMOS, L. R.; ROSA, T. E. C.; OLIVEIRA, Z.; MEDINA, M. C.; SANTOS, F. R. G. Profile of the elderly residents in Sao Paulo, Brazil: Results from a household survey. **Revista de Saúde Pública**, v. 27, p. 87-94, 1993.

RAMOS, L. R. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Caderno de Saúde Pública**, v. 19, n. 3, p.793-798, 2003.

SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde**. Porto Alegre: ArtMed, 1998.

TAMAI, S. Epidemiologia do Envelhecimento no Brasil. Em: FORLENZA, O. V.; ALMEIDA, O. P. **Depressão e demência no idoso**, 2. ed. São Paulo: Lemos Editorial, 1999, p. 11-24.

TOSCANO, O.J.J.; OLIVEIRA, C.C.A. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.15, n. 3, p. 169-173, 2009.

APÊNDICES

Apêndice A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Eu, _____ por meio deste instrumento de autorização por mim assinado, dou pleno consentimento aos pesquisadores abaixo relacionados para realizarem as análises necessárias à execução do projeto de pesquisa “**Qualidade de vida de idosos caminhanes da avenida Juscelino Kubitschek na cidade de Campina Grande – PB**”

Declaro ser esclarecido e estar de acordo com os seguintes pontos:

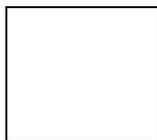
O trabalho **Qualidade de vida de idosos caminhanes da avenida Juscelino Kubitschek na cidade de Campina Grande – PB**, terá como objetivo geral “Verificar se a caminhada promove benefícios na qualidade de vida dos idosos caminhanes da avenida Juscelino Kubitschek na cidade de Campina Grande – Pb”.

- Ao voluntário caberá a permissão para responder os questionários da pesquisa, não haverá nenhum risco ou desconforto.
- Ao pesquisador caberá o desenvolvimento da pesquisa de forma confidencial, revelando os resultados ao indivíduo e/ou familiares, se assim o desejarem.
- Não haverá utilização de nenhum indivíduo como grupo placebo, visto não haver procedimento terapêutico neste trabalho científico.
- O voluntário poderá se recusar a participar, ou retirar seu consentimento a qualquer momento da realização do trabalho ora proposto, não havendo qualquer penalização ou prejuízo para o mesmo.
- Será garantido o sigilo dos resultados obtidos neste trabalho, assegurando assim a privacidade dos participantes em manter tais resultados em caráter confidencial.
- Não haverá qualquer despesa ou ônus financeiro aos participantes voluntários deste projeto científico e não haverá qualquer procedimento que possa incorrer em danos físicos ou financeiros ao voluntário e, portanto, não haveria necessidade de indenização por parte da equipe científica e/ou da Instituição responsável.
- Qualquer dúvida ou solicitação de esclarecimentos, o participante poderá contatar a equipe científica no número(083) 8854-1912, com Renaly da Silva Pontes.
- Ao final da pesquisa, se for do meu interesse, terei livre acesso ao conteúdo da mesma, podendo discutir os dados, com o pesquisador, vale salientar que este documento será impresso em duas vias e uma delas ficará em minha posse.
- Desta forma, uma vez tendo lido e entendido tais esclarecimentos e, por estar de pleno acordo com o teor do mesmo, dato e assino este termo de consentimento livre e esclarecido.

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do Participante

Assinatura Dactiloscópica



Apêndice B – QUESTIONÁRIO DE WHOQOL-Bref

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

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

		muito ruim	Ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.						
		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.						
		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu	1	2	3	4	5

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

As questões seguintes perguntam sobre quão bem ou satisfeito você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.						
		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5

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

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

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