



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Índice de VO_2 máx. E a qualidade de vida em praticantes da dança de salão da academia Arti Fitness do município de Inhumas.

**Camila Pereira
Luciano José da Silva**

Orientador: Prof. Vinícius Ramos Rezende

**Trindade – GO
2018**

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Índice de VO2 máx. E a qualidade de vida em praticantes da dança de salão da academia Arti Fitness do município de Inhumas.

**Camila Pereira
Luciano José da Silva**

**Trabalho de Pesquisa apresentado
como requisito parcial para
elaboração do trabalho de
conclusão de curso de graduação
em Educação Física, da Faculdade
União de Goyazes, sob a
orientação do Prof. Vinicius
Ramos Rezende**

Orientador: Prof. Vinicius Ramos de Rezende

Trindade - GO

2018

Luciano José da Silva

Camila Pereira

Índice de VO_2 máx. E a qualidade de vida em praticantes da dança de salão da academia Arti Fitness do município de Inhumas.

Trabalho de conclusão de curso apresentado na faculdade União de Goyazes como requisito parcial e obtenção do título de Bacharel em educação física, aprovado pela seguinte banca examinadora.

Orientador: Prof. Esp. Vinicius Ramos Rezende

Faculdade União de Goyazes

Prof. Taysa C. dos Santos Neiva

Faculdade União de Goyazes

Prof. Daniel Rezende Silva

Faculdade União de Goyazes

Trindade – GO

2018

Índice de VO₂ máx. E a qualidade de vida em praticantes da dança de salão da academia Arti Fitness do município de Inhumas.

Camila Pereira 1

Luciano Jose da Silva 1

Prof. Vinícius Ramos Rezende 2

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo mensurar e avaliar o nível de VO₂ máximo em jovens entre 20 e 30 anos que praticam dança, e avaliar a sua qualidade de vida. Os indivíduos são de ambos os sexos. O teste realizado foi o de Cooper para saber o vo₂máx. As distâncias ficaram entre 1.500 m a 1.950m, os resultados da equação ficaram todos menor que < 20 tanto masculino quanto feminino. Foi aplicado questionário qualidade de vida SF 36 para avaliar a qualidade de vida dos praticantes. Os resultados de média geral ficaram entre 56 e 100.

Conclui-se que a dança de salão não interferiu na melhora do vo₂ máx. e os aspectos da qualidade de vida ficaram acima de 23.

PALAVRAS-CHAVE: VO₂ máximo; Dança de Salão; Qualidade de vida.

ABSTRACT

VO₂ index max. And the quality of life in practitioners of ballroom dancing at the Arti Fitness academy of the municipality of Inhumas.

The present study aims to measure and evaluate the maximum VO₂ level in youngsters between 20 and 30 years old who practice dance, and to evaluate their quality of life. Individuals are of both sexes. The test performed was Cooper's to know the vo₂max. The distances were between 1,500 m to 1,950 m, the results of the equation were all smaller than <20 both male and female. Quality of life questionnaire SF 36 was applied to evaluate the quality of life of the practitioners. Overall mean scores were between 56 and 100.

It was concluded that ballroom dancing did not interfere in the improvement of vo₂max. and aspects of quality of life were above 23.

KEY WORDS: VO₂ maximum; Ballroom dance; Quality of life

INTRODUÇÃO

Segundo a Escola Brasil (2012), a Dança é a arte de mexer o corpo, através de uma cadência de movimentos e ritmos, criando uma harmonia própria. Não é somente através do som de uma música que se pode dançar, pois os movimentos podem acontecer independentes do som que se ouve, e até mesmo sem ele. A dança é que diferenciado de alguns exercícios físicos pode ser praticada por qualquer pessoa sempre respeitando as limitações de cada indivíduo. MIRANDA, GODELI (2003, p.4), não havendo restrições e nem mesmo idade para isso, mas é claro que os passos, ritmo e coreografias devem ser adaptados às limitações e interesses dos praticantes.

Grego et al, (2006) complementam que os fundamentos técnicos da dança para a formação corporal envolvem a força, potencia, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade, resistência muscular e cardiovascular, afirmam também que se estas capacidades físicas forem trabalhadas adequadamente, os movimentos de dança podem ser realizados repetidamente com eficiência e sem fadiga excessiva.

O VO_{2max} , chamado de consumo máximo de oxigênio ou potência aeróbica máxima, representa a maior quantidade de ATP que uma pessoa pode sintetizar aerobiamente, e é definida como a velocidade em que o oxigênio é consumido". (DANTAS,1995, p. 126). Como a resistência cardiorrespiratória está diretamente relacionada com o VO_{2max} . Leite (1986) conceitua o VO_{2max} . Como a maior quantidade de oxigênio que o sistema cardiorrespiratório é capaz de entregar aos tecidos do organismo durante um exercício físico máximo.

Já para RAMOS et al (1995), é a maior taxa de consumo de oxigênio que é possível ser atingido durante o exercício máximo ou exaustivo. E que também segundo Martins (2006) é Quantidade de O_2 que um indivíduo consegue captar do ar alveolar, transportar aos tecidos pelo sistema cardiovascular e utilizar a nível celular na unidade de tempo.

Segundo Robergs & Roberts (2001), a medida do VO₂ máx. Não é uma medida importante isoladamente, mas também serve como valor para expressão relativa da intensidade do exercício. O VO₂ máx. é um índice que qualifica o indivíduo aerobiamente, mas não significa um fator limitante para a performance, já que são muitos os fatores envolvidos.

Essa pesquisa tem o intuito de mostrar e comprovar aos jovens de 20 a 30 anos de forma significativa os benefícios de quem pratica danças regulares, melhorando sua disposição e saúde de forma geral, ou seja, seu estilo de vida que é a sua própria qualidade de vida e considerando a prática da dança de salão, como uma excelente alternativa para esse fim. Reforçando a importância de se manter um estilo de vida ativo, e na prevenção de problemas de saúde em geral, melhorando e aprimorando suas capacidades funcionais, pois, estando o corpo em movimento, mantém a agilidade, a força muscular, o equilíbrio e conseqüentemente melhor autonomia. Bem como, no aspecto físico a dança de salão pode contribuir com a perda ou manutenção do peso estável, estimular a mobilidade articular e deficiências respiratórias.

MATERIAIS E MÉTODOS

É uma pesquisa aguda de vo₂ máx, onde os alunos da Academia Arti Fitness situados em Inhumas – GO. Serão contatados no mesmo local. A aplicação do TCLE (ANEXO I) em duas vias será feita individualmente em local adequado para garantir a privacidade dos participantes.

Será utilizado nessa pesquisa:

- a) Aplicação do questionário (anexo II) Questionário elaborado pelos os pesquisadores constando 10 questões com perguntas fechadas relacionado a idade, sexo, peso, altura, estado de saúde.
- b) aplicação do questionário de qualidade de vida SF 36 (anexo III)

c) Teste de Cooper: O Teste de Cooper foi elaborado pelo Doutor Kenneth H. Cooper em 1968 para ser usado pelas forças armadas para verificar o nível de condicionamento físico cardiorrespiratório. Em sua forma original, o objetivo do teste é correr o mais longe possível em 12 minutos.

Critério de inclusão: A pesquisa será feita em alunos com 90% de frequência mensal, que esteja frequentando duas vezes na semana.

Critério de exclusão: Que não esteja devidamente matriculado no local de estudo e que tenha limitações para realização dos testes.

CALCULO DA AMOSTRA

Os dados serão analisados conforme as características das variáveis e suas distribuições. Inicialmente todos os instrumentos utilizados terão seus dados registrados em planilha eletrônica (EXCEL – Microsoft Office) para posterior análise com aplicação de programa específico para análise estatística. Será utilizado o programa SPSS v20(IBM).

Tamanho da amostra para a frequência em uma população

Tamanho da população (para o fator de correção da população finita ou fcp)(N): 20
 frequência % hipotética do fator do resultado na população (p): 50%+/-5
 Limites de confiança como % de 100(absoluto +/-%)(d): 5%
 Efeito de desenho (para inquéritos em grupo-EDFF): 1

Tamanho da Amostra(n) para vários Níveis de Confiança

IntervaloConfiança (%)	Tamanho da amostra
95%	20
80%	18
90%	19
97%	20
99%	20
99.9%	20
99.99%	20

Equação

Tamanho da amostra $n = [EDFF \cdot Np(1-p)] / [(d^2/Z^2_{1-\alpha/2} \cdot (N-1) + p \cdot (1-p))]$

Resultados do OpenEpi, Versão 3, calculadora de código aberto—SSPropor.

Foi realizado o teste de Cooper para saber o vo2máx. Foi aplicado na feira municipal em inhumas Go. Foi marcado uma distância de 60 metros,

usando uma trena de 5 metros da marca Bosch e a cada 5 metros foi colocado um cone para fazer a marcação, os participantes da pesquisa fizeram um percurso durante 12 minutos andando e correndo, foi contado o número de voltas mais os metros depois da volta completada, depois que o tempo acabou foi calculado a distância, pegamos o número de voltas e multiplicamos por 60 que é a distância do percurso mais a soma dos metros finais e obtivemos a distância em metros. Foi aplicado em 18 pessoas sendo do sexo masculino e feminino com idade de 20 a 30 anos de idade. Sendo 11 mulheres e 7 homens com porcentagem de 61% mulheres e 39% homens. Para chegar nos resultados foi usado a formula de Cooper ($VO_{2max} \text{ ml (kg Min)}^{-1} = (D - 504) / 45$ D = Distância percorrida em 12 minutos).

Foi aplicado questionário qualidade de vida SF 36 para avaliar a qualidade de vida dos praticantes de dança nos seguintes aspectos: Capacidade funcional, limitação de aspecto físico e emocional, dor, vitalidade, saúde mental, aspecto social e saúde geral. Para fazer o cálculo do questionário foi usado a formula, Domínio: Valor obtido nas questões correspondentes – limite inferior x 100

Variação (Score Range)

Os resultados dos aspectos variam de 0 a 100, onde 0 é o pior resultado e 100 o melhor. Os resultados do questionário foram avaliados em média geral masculino e feminino foi avaliado com todos aspectos, Capacidade funcional, limitação de aspecto físico e emocional, dor, vitalidade, saúde mental, aspecto social e saúde geral, e foi feito uma média geral de cada aspecto do questionário SF 36.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

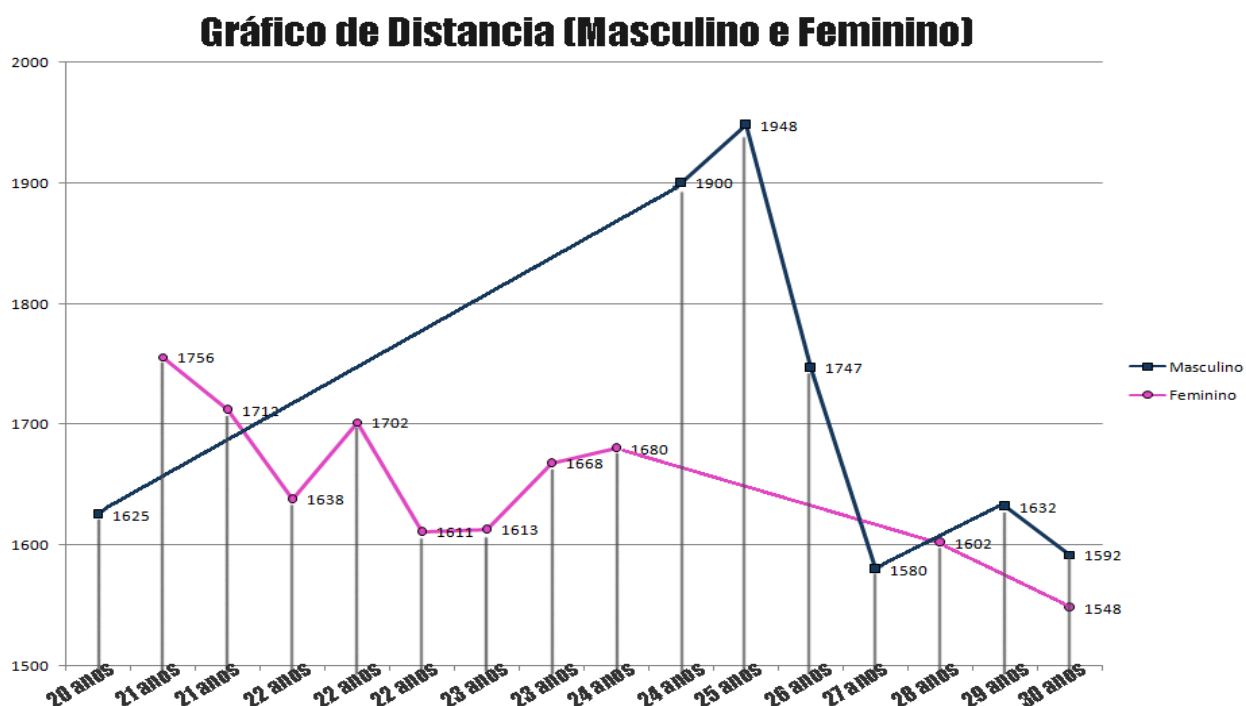


Gráfico 1

No teste de Cooper aplicado, os resultados das distâncias em metros masculinos ficaram entre 1.500 e 1.950 metros, os femininos ficaram entre 1.500 e 1.750 metros. O resultado masculino foi superior ao feminino devido ao fator genético, peso e sexo. Um estudo feito em adolescente onde o masculino obteve o resultado superior ao feminino. Para Caetano Júnior PC. Essa diferença deve-se a fatores, tais como maturação, conteúdo de massa corporal, maiores concentrações de hemoglobina e menor adiposidade no sexo masculino.

Os resultados da equação de VO_2 máximo dos homens com idade de 20 a 30 anos ficaram todos abaixo de < 20 , os resultados da equação de VO_2 máximo feminino com idade de 20 a 30 anos de idade ficaram todos abaixo de < 20 , na tabela de Cooper os sedentários onde os percentuais masculinos e menor que < 36 e feminino < 30 . Os resultados da pesquisa ficaram todos menor que < 20 masculinos e femininos.

Equação de VO2 Máximo Masculino			
Homens	Idade	Equação VO2 máx.	Resultado
1	20 anos	16,13	Muito Fraco
2	24 anos	18,88	Muito Fraco
3	25 anos	19,36	Muito Fraco
4	26 anos	17,35	Muito Fraco
5	27 anos	15,68	Muito Fraco
6	29 anos	16,20	Muito Fraco
7	30 anos	15,80	Muito Fraco
Equação de VO2 Máximo Feminino			
Mulheres	Idade	Equação VO2 máx.	Resultado
1	21 anos	17,44	Muito Fraco
2	21 anos	17,00	Muito Fraco
3	22 anos	16,26	Muito Fraco
4	22 anos	16,90	Muito Fraco
5	22 anos	15,99	Muito Fraco
6	23 anos	16,01	Muito Fraco
7	23 anos	16,56	Muito Fraco
8	24 anos	16,08	Muito Fraco
9	25 anos	17,28	Muito Fraco
10	28 anos	15,90	Muito Fraco
11	30 anos	15,36	Muito Fraco

Tabela 1

Os resultados da pesquisa ficaram todos menor que <20 masculinos e femininos. Um teste aplicado em jogadores de voleibol obteve resultados moderado, fraco e muito fraco. Para (José Nogueira e Francisco Navarro 2009). De forma geral todos os atletas de voleibol avaliados no teste não obtiveram uma ótima classificação na aptidão do consumo de oxigênio, sendo que dos 11 atletas avaliados, 4 ficaram classificados como regular, 4 como fraco e 3 como muito fraco.

Os resultados do questionário qualidade de vida de cada aspecto, capacidade funcional, limitação de aspecto físico e emocional, dor, vitalidade, saúde mental, aspecto social e saúde geral ficou entre 23 e 100

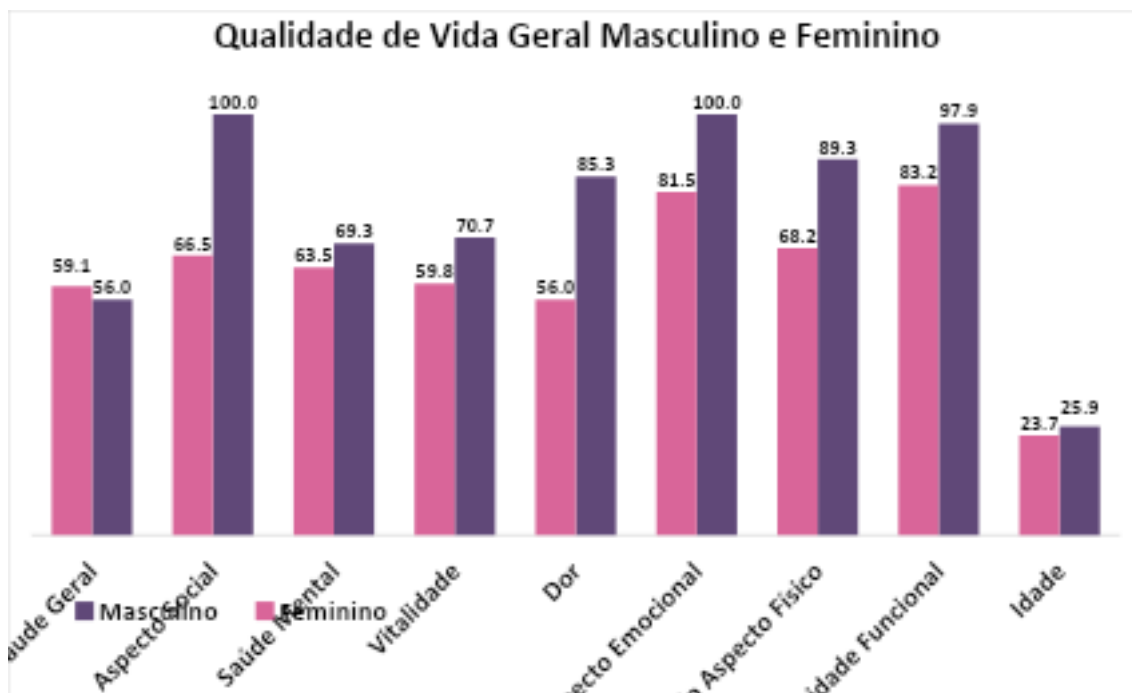


Gráfico 2

Obtivemos resultados do questionário qualidade de vida de cada aspecto, capacidade funcional, limitação de aspecto físico e emocional, dor, vitalidade, saúde mental, aspecto social e saúde geral, a média de todos indivíduos analisados ficou entre 23 e 100 masculino e feminino 25 e 100. Cada indivíduo foi analisado individualmente em alguns aspectos como social, capacidade funcional e dor os resultados foi melhor para os homens, só na saúde geral que as mulheres foi melhor que os homens. Já para (Patrícia Coelho et al 2007). Os valores obtidos para cada domínio do SF-36. Os valores médios para cada domínio do questionário se situaram geralmente entre 70 e 90.

Discussão

O estudo presente realizado em um grupo de 18 indivíduos, sendo 7 masculinos e 11 femininos em praticantes de dança de salão e obtivemos os resultados de vo2 máximo tanto masculino e feminino ficaram menor < 20 onde todos os resultados deram muito fraco onde os percentuais do teste de Cooper

o menor e < 36 masculinos e feminino < 30 onde os resultados são muito fracos, o resultado da pesquisa em si foram muito fracos para homens e mulheres, mesmo todos praticando a dança todos estão com aptidão muito fraca. Para (José Nogueira e Francisco Navarro 2009). Os resultados obtidos entre os atletas de voleibol, demonstraram que todos estão abaixo do nível de aptidão do consumo de oxigênio, apesar de serem atletas que treinam regularmente durante o ano.

Obtivemos resultados do questionário qualidade de vida de cada aspecto, capacidade funcional, limitação de aspecto físico e emocional, dor, vitalidade, saúde mental, aspecto social e saúde geral ficou entre 23 e 100. Cada indivíduo foi analisado individualmente em alguns aspectos como social, capacidade funcional e dor os resultados foi melhor para os homens, só na saúde geral que as mulheres foi melhor que os homens. Para (Fausto Aloísio et al 2008) Os piores escores de qualidade de vida foram observados quanto aos domínios “aspectos físicos”, “dor” e “estado geral de saúde. A pesquisa de (Patrícia Coelho et al 2007). Os valores obtidos para cada domínio do SF-36. Os valores médios para cada domínio do questionário se situaram geralmente entre 70 e 90.

Para os praticantes de dança as mulheres tiveram resultado superior aos homens em saúde geral, e o estudo de (Fausto Aloísio et al 2008) obteve o mesmo resultado.

CONCLUSÃO

Concluimos que a dança de salão não interferiu no índice de VO_2 máxi de maneira crônica, todos os resultados masculinos deram abaixo de <36 , e o feminino abaixo de <30 . Todos os resultados foram muito fracos, com isso podemos relacionar que a dança de salão mesmo com a pratica regularmente não foi o suficiente para a melhora do desempenho de VO_2 máximo.

E através do questionário qualidade de vida podemos justificar que nos aspectos gerais que obteve resultados ruins, não interferiu na pratica da dança.

Em alguns aspectos a qualidade de vida dos homens são superiores como saúde mental aspectos social e vitalidade, as mulheres em outro aspecto obteve resultado superior como saúde geral.

Esta pesquisa está aberta e sugerimos novos estudos, para quem tiver interesse de fazer uma pesquisa mais profunda relacionada a esse tema.

REFERÊNCIAS

CECÍLIA FERREIRA DE AQUINOA, VIVIANE GONTIJO AUGUSTOB, DANIELA SILVA MOREIRA, SOLANGE RIBEIROD. Fisioter Mov. 2009 abr/jun;22(2):271-279

CAETANO JÚNIOR PC,SOUZA FB, RIBEIRO SR, ConScientiae Saúde, 2012;11(1):24-28.

DANTAS, ESTÉLIO HENRIQUE MARTIN. A Prática da Preparação Física. 3ª ed.Rio de Janeiro. Editora Shape, 1995, 321p.

FAUSTO ALOÍSIO PEDROSA PIMENTA, FABRÍCIA FONSECA SIMIL, HENRIQUE OSWALDO DA GAMA TÔRRES, CARLOS FARIA SANTOS AMARAL, CAMILA FARNESE REZENDE, THAISSA OLIVEIRA COELHO, NILTON ALVES DE REZENDE* Trabalho Realizado Na Faculdade De Medicina Da Universidade Federal De Minas Gerais, Belo Horizonte, Mg. Rev. Assoc Med Bras 2008; 54(1): 55-60

FERNANDA PINHEIRO CARDOSO ANDRÉA KRUGER GONÇALVES. Ciência Em Movimento | Ano XVIII | Nº 36 | 2016 junho.

FREDERICO LOCHAIDY DE LIMA. Proposta de estudo qualitativo sobre o teste de cooper tradicional e o modificado na esteira ergométrica; campinas 2010, 24p.

GREGO, L. G.; MONTEIRO, H. L.; GONÇALVEZ, A.; PADOVANI, C. R. Aptidão física e saúde de praticantes de dança e de escolares. Revista Salus. v. 25, n. 2, p. 81-96, 2006.

JOSÉ NOGUEIRA DOS SANTOS NETO, FRANCISCO NAVARRO. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.3, n.17, p.505-512. Set/Out.2009. ISSN 1981-9900.

LEITE, P.F. Fisiologia do exercício, ergometria e condicionamento físico. Rio de Janeiro; Atheneu 2 edição, 289p,1986.

LEONARDO FONSECA RODRIGUES, PAULA VOLOCH, SÉRGIO GURGEL, FLAVIO CAVALLARI. COLUNA/COLUMN. 2010;9(2):104-112

MIRANDA, M.L.; GODELI, M.R.; OKUMA, S.S. Efeitos do exercício aeróbio com música sobre os estados de ânimo de pessoas idosas. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.10, n.2

MICHELLE ADLER NORMANDO CARVALHO, ISABELA BISPO SANTOS SILVA, SARAH BRITO PINHEIRO RAMOS, LAURA FERNANDES COELHO, ISABELA DIAS GONÇALVES, JOSÉ ALBUQUERQUE DE FIGUEIREDO NETO. Universidade Federal do Maranhão – São Luiz, MA – Brasil Artigo Recebido Em 25/10/11, Revisado Recebido Em 25/10/11; Aceito Em 21/01/12.

PATRÍCIA COELHO DE SOÁREZ,, KOWALSKI CCG, FERRAZ MB, CICONELLI RM. Tradução para português brasileiro e validação de um questionário de avaliação de produtividade. Rev Panam Salud Publica. 2007;22(1):21–8.

PAULO V. MEZZAROBIA CECÍLIA S. PESERICO FABIANA A. Machado Universidade Estadual De Maringá. R. Bras. Ci. E Mov 2013;21 (4): 103-111.

RAMOS, R. S.; LOPES, E. S.; LEONEL, L. ROCHA, R.; MATSUSHIGUE, K. A.; GOBATTO, C. A. Treinamento aeróbio em bailarinas: influência sobre a realização de coreografias de 4 a 8 minutos de duração. Revista Paulista de Educação Física. v. 9, n. 1, p. 26-36, 1995.

ROBERGS,RA E ROBERTS,S. Principios fundamentais da fisiologia do exercício. São Paulo:Phorte 2001

<https://brasilescola.uol.com.br/artes/danca.htm>

[http://vidavalorizada.site.med.br/fmfiles/index.asp/::XPR7Z4::/VersoBrasileirado
QuestionriodeQualidadedeVida.doc](http://vidavalorizada.site.med.br/fmfiles/index.asp/::XPR7Z4::/VersoBrasileiradoQuestionriodeQualidadedeVida.doc)

<https://www.cdof.com.br/testes13.htm>

Anexos

Anexo I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa você não será penalizado (a) de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: Índice de VO₂ máximo em praticantes da dança de salão

Pesquisador Responsável:

Telefone para contato (inclusive ligações a cobrar):

Pesquisadores participantes:

Telefones para contato:

O objetivo. A (VO₂ máximo), na percepção e avaliação subjetiva da qualidade de vida em pessoas de idades 20 á 30 anos, durante um programa de dança de salão, com um período de 6 meses, bem como verificar se o programa influenciou na condição física dos voluntários e de que maneira isto ocorreu. Serão incluídos no estudo 20 pessoas praticantes de dança de salão, do sexo masculino e Feminino, a coleta será realizada com o uso de um protocolo. Os critérios de inclusão são todas pessoas com frequência de 90% de presença com idade de 20 a 30 anos. Pode haver riscos de lesões e quedas a mesma oferece riscos de se sentir constrangidos

ao responder os questionários, será realizado um questionário com 10 questões, Nome e Assinatura do pesquisador, as aplicações dos questionários serão realizados na Academia arti fitness, com agendamento prévio. Com garantia de sigilo e direito de retirar o consentimento a qualquer tempo.

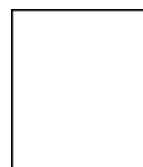
♦ CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____, _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo

_____ como sujeito. Fui devidamente informados e esclarecido pelo pesquisador _____ sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido o sigilo das informações e que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento.

Local e data _____/_____/_____/_____/_____

Nome: _____



Assinatura do sujeito ou responsável: _____

ANEXO II

Questionário

Nome:

Sexo: M () F ()

Idade: _____

Peso: _____

Altura:

- | | | |
|---|---------|---------|
| 1) E portador de problemas respiratório. | Sim () | não() |
| 2) E portador de problemas cardíaco. | Sim () | não () |
| 3) Tem diabetes. | Sim () | não () |
| 4) Faz uso de tabaco
) | Sim () | não () |
| 5) Faz uso de remédio controlado
) | Sim () | não () |
| 6) Já se sentiu mal fazendo alguma atividade física | Sim () | não() |
| 7) Bebe bebidas alcoólicas
) | Sim () | não () |

- | | | |
|--|------------|------------|
| 8) Faz dieta de algum suplemento
) | Sim () | Não () |
| 9) E hipertenso
) | Sim () | não () |
| 10) Tem alguma lesão ou problema ortopédico
) | sim () | não () |

Anexo III

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	1	2	3

correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.			
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	Algu ma 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	1	2	3	4	5	6

tão deprimido que nada pode anima-lo?						
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranqüilo?	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	1	2	3	4	5

mais facilmente que as outras pessoas					
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