



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE FISIOTERAPIA

**ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO
SUPERIOR DA REGIÃO METROPOLITANA DO ESTADO DE GOIÁS**

Karolina Ferreira da Rocha
Tainara Santos Rocha

Orientadora: Prof. Ma. Fabrícia Ramos Rezende

Trindade - GO
2016

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE FISIOTERAPIA

**ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO
SUPERIOR DA REGIÃO METROPOLITANA DO ESTADO DE GOIÁS**

Karolina Ferreira da Rocha
Tainara Santos Rocha

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Fisioterapia.

Orientadora: Prof. Ma. Fabrícia Ramos Rezende

Trindade - GO
2016

Karolina Ferreira da Rocha

Tainara Santos Rocha

**ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO
SUPERIOR DA REGIÃO METROPOLITANA DO ESTADO DE GOIÁS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Fisioterapia, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

Prof. Ma. **Fabírcia Ramos Rezende**

Faculdade União de Goyazes

Prof. Esp. **Denise Ferreira**

Faculdade União de Goyazes

Prof. Me. **Carlos Eduardo Silva Barbosa**

Faculdades Aphonsiano / Alfredo Nasser

Trindade - GO

14/12/20016

ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DA REGIÃO METROPOLITANA DO ESTADO DE GOIÁS

Karolina Ferreira da Rocha
Tainara Santos Rocha
Fabrícia Ramos Rezende

RESUMO

Introdução: Atualmente o estilo de vida tem um conceito amplo e refere-se a uma forma de vida adaptada ao dia a dia. É a forma pela qual várias pessoas podem vivenciar o mundo e, em decorrência, se comportam e fazem escolhas. Todavia não inclui somente os fatores que estão relacionados à saúde, como exemplo bem estar físico, funcional, emocional e mental, mas também as relações de trabalho, acadêmicas, em casa e na família. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi avaliar o Estilo de Vida de Acadêmicos de uma Instituição de Ensino Superior do Interior do Estado de Goiás utilizando o questionário Estilo de Vida Fantástico. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, transversal e quantitativo, que foi realizado na Faculdade União de Goyazes. Foi realizado um cálculo amostral na população de 851 estudantes, com um erro amostral de 8% e o nível de confiança de 95%. A amostra necessária foi de 128 alunos. **Resultados:** A pesquisa foi realizada com 128 alunos universitários de uma faculdade da cidade de Trindade sobre o estilo de vida fantástico. 54% tem um estilo de vida bom, 38% muito bom, 20% regular e 16% excelente. **Conclusão:** O estilo de vida dos acadêmicos nos domínios família e amigos, cigarro e drogas, álcool, sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro, introspecção e trabalho estão adequados já os domínios atividade física, nutrição e tipo de comportamento estão inadequados.

PALAVRAS-CHAVE: Estilo de vida; qualidade de vida; comportamentos saudáveis.

THE ACADEMIC LIFESTYLE IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION OF METROPOLITAN REGION STATE OF GOIÁS.

Karolina Ferreira da Rocha
Tainara Santos Rocha
Fabrícia Ramos Rezende

ABSTRACT

Introduction: Nowadays, the lifestyle has a broad concept and refers to an adapted way of life on day by day. It's the way which several people can experience the world and, as consequence, can behave and make choices. However, it does not only include factors that are related to health, for example, physical well-being, functional, emotional and mental well-being, but also with work relationships, academic, at home and family relations. **Goal:** The purpose of this study was to evaluate the Academic lifestyle of a Higher Education Institution in a country town, localized in State of Goiás, using the fantastic Lifestyle questionnaire. **Methodology:** This work, it is a descriptive, cross-sectional and quantitative study, which was held at Faculdade União de Goyazes and it was performed a sample calculate with 851 college students with 8% sampling error and with a confidence level of 95%. Sample required with 128 college students. **Results:** The survey was conducted with 128 college students from a college in Trindade about the fantastic lifestyle. 54% have a good lifestyle, 38% very good, 20% regular and 16% excellent. **Conclusion:** the academic lifestyle in the domains of family and friends, cigarettes and drugs, alcohol, sleep, seatbelt, stress and safe sex, introspection and job are adequate. However, the physical activity, nutrition and type of behavior are inadequate.

KEYWORDS: Lifestyle; quality of life; healthy behaviors.

INTRODUÇÃO

Atualmente o estilo de vida tem um conceito amplo e refere-se a uma forma de vida adaptada ao dia a dia. É a forma pela qual várias pessoas podem vivenciar o mundo e, em decorrência, se comportam e fazem escolhas. Todavia não inclui somente os fatores que estão relacionados à saúde, como exemplo, bem estar físico, funcional, emocional e mental, mas também as relações de trabalho, acadêmicas, em casa e na família (ANEZ, et al., 2008).

A crescente preocupação referente à qualidade de vida liga-se à modernização nas áreas de mecanização, automação e tecnologias, que em grande parte, simplifica as tarefas físicas mais intensas no trabalho e nas atividades do dia a dia. O entretenimento como a televisão e os jogos, tem reduzido muito o tempo livre, limitando a prática de atividades físicas (PEREIRA, et al., 2012).

Estudos feitos por Lalonde (Canadá), no ano de 1974, reconhecem o ambiente e o estilo de vida como um dos motivos relacionados aos problemas de saúde das populações de países economicamente desenvolvidos, nomeadamente das doenças crônico degenerativas, da doença súbita e dos acidentes. No entanto, tal estilo está apontado, como um dos fatores mais significativos nas orientações para a melhora da saúde e da qualidade de vida relacionada à população. (LALONDE, 1974, apud, SILVA, et al., 2014)

É sabido que a adoção de determinados estilos de vida pode ser fundamental para a saúde. Desta forma a ação da Fisioterapia está estreitamente ligada à adoção de um estilo considerado higiênico, ocasionando a melhora do movimento humano em toda sua complexidade (ALFIERI, 2011).

O presente estudo tem como objetivo analisar o estilo de vida de acadêmicos de uma instituição de ensino superior privada no interior do estado de Goiás.

MATERIAIS E MÉTODOS

1.1 Local e Realização da Pesquisa:

Trata-se de um estudo descritivo, transversal e quantitativo, que foi realizado na Faculdade União de Goyazes, no município de Trindade, com a participação de estudantes universitários.

1.2 Aspectos Éticos:

O trabalho foi aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade União de Goyazes sob o protocolo nº 027/2016-1.

1.3 Método:

Os estudantes foram convidados a participarem da pesquisa de forma voluntária sendo antecipadamente esclarecidos sob seus objetivos. Somente participaram da pesquisa após assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após a concordância na participação da pesquisa foi aplicado o questionário Estilo de Vida Fantástico que é validado e padronizado.

O questionário “Estilo de Vida Fantástico” é um instrumento genérico que foi desenvolvido no Departamento de Medicina Familiar da Universidade McMaster, no Canadá, por Wilson e Ciliska em 1984, com a finalidade de auxiliar os médicos que trabalham com a prevenção, para que possam melhor conhecer e medir o estilo de vida dos seus pacientes. O questionário foi traduzido pelos autores e submetidos a apreciação de quatro especialistas, doutores, conhecedores da área e fluentes na língua inglesa, para verificar a correta tradução e aculturação dos termos para o português (ANEZ, et al., 2008).

Em 1998 o questionário Estilo de Vida Fantástico foi aplicado pela Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício e estabeleceu uma parte da bateria de testes padronizados, denominada "CanadianPhysicalActivity Fitness &LifestyleAppraisal" (Plano Canadense de Avaliação da Atividade Física, Aptidão e Estilo de Vida). O questionário determina a associação entre o estilo de vida e a saúde. O instrumento possui 25 questões divididas em nove domínios que são: 1) família e amigos; 2) atividade física; 3) nutrição; 4) cigarro e drogas; 5) álcool; 6) sono, cinto de

segurança, estresse e sexo seguro; 7) tipo de comportamento; 8) introspecção; 9) trabalho.

As questões estão dispostas na forma de escala Likert, 23 possuem cinco alternativas de resposta e duas são dicotômicas (divisão em duas partes). As alternativas estão dispostas na forma de colunas para facilitar a sua codificação, e a alternativa da esquerda é sempre a de menor valor ou de menor relação com um estilo de vida saudável. A codificação das questões é realizada por pontos, da seguinte maneira: zero para a primeira coluna, 1 para a segunda coluna, 2 para a terceira coluna, 3 para a quarta coluna e 4 para a quinta coluna. As questões que só possuem duas alternativas pontuam: zero para a primeira coluna e 4 pontos para a última coluna.

A soma de todos os pontos permite chegar a um escore total que classifica os indivíduos em cinco categorias que são: "Excelente" (85 a 100 pontos), "Muito bom" (70 a 84 pontos), "Bom" (55 a 69 pontos), "Regular" (35 a 54 pontos) e "Necessita melhorar" (0 a 34 pontos).

É desejável que os indivíduos atinjam no mínimo a classificação "Bom". Quanto menor for o escore, maior será a necessidade de mudança. De maneira geral, os resultados podem ser interpretados da seguinte maneira: "Excelente" indica que o estilo de vida proporciona ótima influência para a saúde; "Muito bom" indica que o estilo de vida proporciona adequada influência para a saúde; "Bom" aponta que o estilo de vida proporciona muitos benefícios para a saúde; "Regular" significa que o estilo de vida proporciona algum benefício para a saúde, porém apresenta também riscos; "Necessita melhorar" indica que estilo de vida apresenta muitos fatores de risco.

2.1 Critérios de Inclusão

Foram incluídos alunos de ambos os sexos do turno matutino e integral, maiores de 18 anos, de períodos variados.

2.2 Critérios de Exclusão

Os critérios de exclusão são os alunos menores de 18 anos e do período noturno.

3.0 Tamanho e Delimitação da Amostra

Foi realizado um cálculo amostral na população de 851 estudantes, com um erro amostral de 8% e o nível de confiança de 95%. A amostra necessária foi de 128 alunos. A amostra foi selecionada aleatoriamente, obedecendo os critérios de inclusão e exclusão.

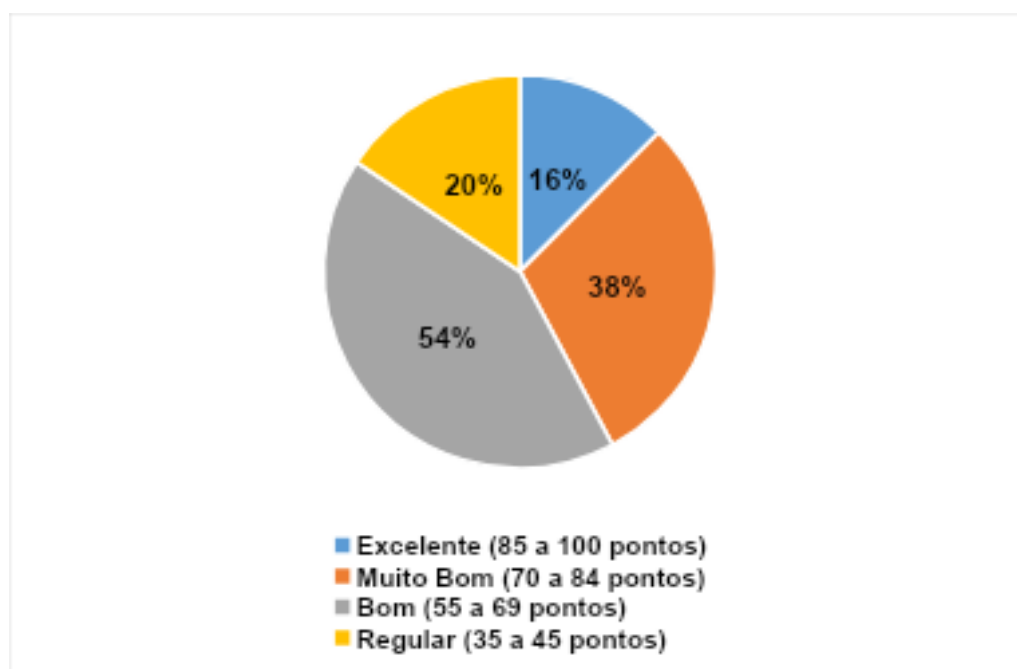
4.0 Aproveitamento de dados

Os dados foram tabulados e analisados no Microsoft Office Excel 2007.

RESULTADOS

A pesquisa foi realizada com 128 alunos universitários de uma faculdade da cidade de Trindade sobre o estilo de vida fantástico. O gráfico 1 apresenta a classificação do estilo de vida dos alunos de uma forma geral. Observamos que 54% tem um estilo de vida bom, 38% muito bom, 20% regular e 16% excelente.

Gráfico 1: Classificação do estilo de vida dos acadêmicos da Faculdade União de Goyazes no ano de 2016.



Em relação aos domínios do estilo de vida, foi encontrado que a maioria apresentou uma relação com a família/amigos adequada, não atenderam as recomendações para atividade física, relataram uma alimentação inadequada, não faziam uso de tabaco e outras drogas, não ingeriam bebida alcoólica em excesso, a metade apresentou problemas com sono, tinham problemas com estresse, e apresentavam comportamentos ao dirigir e sexuais seguros, 49,29% sentiam-se frequentemente com raiva e hostis, 36,10% tinham problemas de introspecção, e 22,01% declararam insatisfação com o trabalho/função que exerciam (Tabela 1).

Tabela 1: Descrição dos valores encontrados entre a relação inadequado e adequado dos domínios do questionário Estilo de Vida Fantástico.

		Inadequado	Adequado
Família e amigos	Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim.	15,00%	85,00%
	Dou e recebo afeto	16,66%	
Atividade física	Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta e etc.).	54,85%	79,16%
			40,96%
	Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa).	41,65%	54,84%
Nutrição	Como uma dieta balanceada (ver explicação).	67,35%	27,77%
	Frequentemente como em excesso (1) açúcar, (2) sal, (3) gordura animal, (4) bobagens e salgadinhos.	70,82%	24,30%
	Estou no intervalo de _____ quilos do meu peso considerado saudável.	29,85%	62,49%
Cigarro e drogas	Fumo cigarros.	1,38%	82,63%
	Uso drogas como maconha e cocaína.	0	97,91%
	Abuso de remédios ou exagero.	10,40%	63,88%
	Ingiro bebidas que contém cafeína (café, chá, ou "colas").	16,65%	81,24%
Álcool	Minha ingestão média por semana é: _____ doses (ver explicação).	11,08%	79,86%
	Bebo mais de quatro doses em uma ocasião.	25,67%	72,90%
	Dirijo após beber.	6,94%	86,11%
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	Durmo bem e me sinto descansado.	48,60%	48,60%
	Uso cinto de segurança.	31,92%	63,88%
	Sou capaz de lidar com o estresse do meu dia-a-dia.	63,18%	40,96%
	Relaxo e desfruto do meu tempo de lazer.	49,99%	43,04%
	Pratico sexo seguro (ver explicação).	32,62%	60,41%
Tipo de comportamento	Aparento estar com pressa.	65,96%	35,40%

	Sinto-me com raiva e hostil.	49,29%	47,21%
	Penso de forma positiva e otimista.	36,10%	59,02%
Introspecção	Sinto-me tenso e desapontado.	45,13%	46,52%
	Sinto-me triste e deprimido.	30,00%	70,00%
Trabalho	Estou satisfeito com meu trabalho ou função.	22,01%	74,30%

DISCUSSÃO

O presente estudo constatou que a maioria dos universitários apresenta uma relação adequada com família e amigos. Durante a adolescência, pesquisadores demonstraram que a relação entre pais e filhos é considerada adequada, sendo uma das esferas dos relacionamentos que mais interferem na qualidade de vida positiva (SANTOS, 2014).

Com relação a nutrição pode-se constatar que mais da metade dos estudantes tiveram alimentação inadequada. Segundo relatos para esses achados podem estar relacionados ao fato de morarem sozinhos, e moram distantes de seus familiares. A vida corrida das grandes cidades induz a dietas desequilibradas devido à falta de tempo para uma boa alimentação, levando, assim a prática alimentar como o Fast-Food. É sabido que estes alimentos apresentam uma alta taxa de gordura, e portanto, um alto conteúdo energético. Com isso, pode-se dizer que esse hábitos alimentares podem causar obesidade, hipertensão, diabetes mellitos, câncer, dislipidemias e doenças cardiovasculares, doenças que são graves.

Quanto ao uso de cigarros, de drogas como maconha e cocaína 82,63% e 97,94% dos universitários disseram não fazer o uso dos mesmos. A prevalência de consumo de bebidas alcoólicas apresentada no estudo foi baixa, apenas 25,67% bebem mais que quatro doses em uma ocasião e 86,11% dizem não dirigir após beber. Já 6,94% diz dirigir após beber. Apesar dos dados serem menores, ainda é preocupante, pois a ingestão de álcool está associada a um maior risco de acidentes de trânsito e brigas, o que pode levar a prática de crimes e situações de riscos (LABIAK et.al, 2008).

65,96% dos estudantes relataram que apresentam estar com pressa e 49,29% sentem com raiva e hostil. São colocados diante dos jovens várias tarefas e situações até então desconhecidas, tais como, a busca pelo profissionalismo, pela

autonomia e instabilidade, por um relacionamento afetivo, pela identidade pelo papel que esses jovens desempenham na sociedade. O ingresso na universidade pode colocar os alunos em contato com estressores específicos, tais como medo, ansiedade e inseguranças geradas pelas possíveis dúvidas e decepções com a carreira escolhida, aquisição de novas e maiores responsabilidades, problemas na moradia, distanciamento da família, dificuldade no estabelecimento de relacionamento afetivo (CALAIS et. al, 2007).

Nos aspectos sono, cinto de segurança, estresse, e sexo seguro os resultados encontrados foram que metade dos indivíduos dormem bem, usam cinto de segurança, e praticam sexo seguro, mas não possuem um bom comportamento com a pressa, a raiva e hostilidade, e com a introspecção tem uma boa relação devido pensar de forma positiva e otimista, por não se sentir desapontado e triste e estão satisfeitos com seu trabalho por trabalhar de forma remunerada e por pouco tempo, assim eles podem se manter sozinhos.

CONCLUSÃO

Perante os resultados encontrados chegamos à conclusão de que a maior parte dos alunos universitários entrevistados apresentam adequação no estilo de vida nos domínios família e amigos, cigarro e drogas, álcool, sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro, introspecção e trabalho. Já nos domínios atividade física, nutrição e tipo de comportamento estão inadequados, e apresentaram uma classificação com 54% um estilo de vida bom, 38% muito bom, 20% regular e 16% excelente.

REFERÊNCIAS

ALFIERI, Fábio Marcon. A Importância do Estilo de Vida para a Fisioterapia. Lifestyle J, 2011.

ANEZ, Ciro Romélio Rodriguez; REIS, Rodrigo Siqueira; PETROSKI, Edio Luiz. Versão Brasileira do Questionário “Estilo de Vida Fantástico”: Tradução e Validação para Adultos Jovens. **Arqueologia Brasileira de Cardiologia**. 2008.

CALAIS, Sandra Leal; CARRARA, Kester; BRUM, Maiara Medeiros; BATISTA, Karen; YAMADA, Josiane Keyla; OLIVEIRA, Juliana Roman Santos. Stress entre Calouros e Veteranos de Jornalismo. **Estudo de Psicologia e Campinas**, 2007.

LABIAK, Valéria Beatris. et al. Fatores de exposição, experiência no trânsito e envolvimento anteriores em acidentes de trânsito entre estudantes universitários de cursos na área da Saúde, Ponta Grossa, **Saúde e Sociedade**, São Paulo, 2008.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física**, São Paulo, 2012.

SILVA, Armando Manuel Marques; BRITO, Irma da Silva; AMADO, João Manuel da Costa Amado. Tradução, adaptação e validação do questionário FantasticLifestyleAssessment em estudantes do ensino superior. **Ciências e Saúde Coletiva**, 2014.

SANTOS ,et al. Qualidade de Vida E alimentação de Estudantes Universitários que Moram na Região Central de São Paulo sem a Presença de Pais ou responsáveis. **Revista Simbio-Logias**,2014.

APÊNDICE 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

“ESTILO DE VIDA DOS ALUNOS DA FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES”

Você está sendo convidado (a) para participar do projeto de pesquisa acima citado. O documento contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa realizada. Sua colaboração no estudo realizado terá muita importância para nós, mas caso desista, você não terá nenhum problema.

Eu, residente e domiciliada na, portadora de RG, e CPF, nascida em ____ / ____ / ____, abaixo assinada, concordo de livre e espontânea vontade participar como voluntário(a) do estudo “ESTILO DE VIDA DOS ALUNOS DA FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES”.

A pesquisa terá como objetivo, verificar o estilo de vida dos alunos da Faculdade União de Goyazes acima de 18 anos.

A sua participação nesta pesquisa não te causará nenhum gasto. Você tem liberdade de desistir do estudo no momento em que desejar, sem necessidade de explicação. Esta desistência não lhe causará nenhum prejuízo. A sua participação neste projeto contribuirá para acrescentar a literatura dados referente ao tema, direcionando as ações voltadas para a promoção da saúde e não causará nenhum risco a sua integridade física, psicológica e social. Você não receberá remuneração e nenhum tipo de recompensa durante a pesquisa, pois sua participação é voluntária. Os resultados serão mantidos em sigilo e poderá ser divulgados em publicações científicas, sem que seus dados pessoais sejam mencionados. Caso você desejar, poderá tomar conhecimento dos resultados parciais e finais da pesquisa.

Declaro que obtive todas as informações necessárias, bem como todos os eventuais esclarecimentos quanto às dúvidas por mim apresentadas. Desta forma autorizo a minha participação na pesquisa citada acima.

Responsável pela pesquisa:

Assinatura do Pesquisador Responsável:

Contato do Pesquisador:

Trindade, de 2016.

Assinatura do participante

ANEXO 1

Quadro 1 - Questionário de estilo de vida Fantástico.

Família e amigos	Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Dou e recebo afeto.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Atividade	Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta etc.).	Menos de 1 vez por semana	1-2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 ou mais vezes por semana
	Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa).	Menos de 1 vez por semana	1-2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 ou mais vezes por semana
Nutrição	Como uma dieta balanceada (ver explicação).	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Freqüentemente como em excesso (1) açúcar, (2) sal, (3) gordura animal (4) bobagens e salgadinhos.	Quatro itens	Três itens	Dois itens	Um item	Nenhum
	Estou no intervalo de ____ quilos do meu peso considerado saudável.	Mais de 8 kg	8 kg	6 kg	4 kg	2 kg
Cigarro e drogas	Fumo cigarros.	Mais de 10 por dia	1 a 10 por dia	Nenhum nos últimos 6 meses	Nenhum no ano passado	Nenhum nos últimos cinco anos
	Uso drogas como maconha e cocaína.	Algumas vezes				Nunca
	Abuso de remédios ou exagero.	Quase diariamente	Com relativa frequência	Ocasionalmente	Quase nunca	Nunca
	Ingiro bebidas que contêm cafeína (café, chá ou "colas").	Mais de 10 vezes por dia	7 a 10 vezes por dia	3 a 6 vezes por dia	1 a 2 vezes por dia	Nunca
Álcool	Minha ingestão média por semana de álcool é: ____ doses (ver explicação).	Mais de 20	13 a 20	11 a 12	8 a 10	0 a 7
	Bebo mais de quatro doses em uma ocasião.	Quase diariamente	Com relativa frequência	Ocasionalmente	Quase nunca	Nunca
	Dirijo após beber.	Algumas vezes				Nunca
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	Durmo bem e me sinto descansado	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Uso cinto de segurança.	Nunca	Raramente	Algumas vezes	A maioria das vezes	Sempre
	Sou capaz de lidar com o estresse do meu dia-a-dia.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Relaxo e desfruto do meu tempo de lazer.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Pratico sexo seguro (ver explicação).	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Sempre
Tipo de comportamento	Aparento estar com pressa.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
	Sinto-me com raiva e hostil.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Introspecção	Penso de forma positiva e otimista.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Sinto-me tenso e desapontado.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
	Sinto-me triste e deprimido.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Trabalho	Estou satisfeito com meu trabalho ou função.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre

