



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
CAMPUS DE ARAPIRACA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA

JEREMIAS DOS SANTOS DANTAS

**A RELAÇÃO DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO COM A QUALIDADE DE
VIDA EM ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS DE ARAPIRACA**

ARAPIRACA

2022

JEREMIAS DOS SANTOS DANTAS

A RELAÇÃO DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO COM A QUALIDADE DE
VIDA EM ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DE ALAGOAS – *CAMPUS DE ARAPIRACA*

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
curso de Educação Física Licenciatura da
Universidade Federal de Alagoas, Campus de
Arapiraca, para obtenção do título de Licenciado
em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Leonardo Gomes de Oliveira
Luz.

ARAPIRACA

2022



Universidade Federal de Alagoas – UFAL
Campus Arapiraca
Biblioteca Campus Arapiraca - BCA

D192r Dantas, Jeremias dos Santos
A relação do comportamento sedentário com a qualidade de vida em estudantes do curso de Educação Física da Universidade Federal de Alagoas – Campus de Arapiraca / Jeremias dos Santos Dantas. – Arapiraca, 2022.
38 f.: il.

Orientador: Prof. Dr. Leonardo Gomes de Oliveira Luz.
Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física.) - Universidade Federal de Alagoas, *Campus Arapiraca*, Arapiraca, 2022.
Disponível em: Universidade Digital (UD) – UFAL (*Campus Arapiraca*).
Referências: f. 21-23.
Apêndices: f. 24-37
Anexos: f. 32-38.

1. Qualidade de vida 2. Indicadores de saúde 3. Estudantes universitários 4. Saúde. I. Luz, Leonardo Gomes de Oliveira. II. Título.

CDU 796

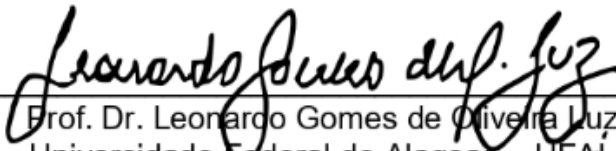
JEREMIAS DOS SANTOS DANTAS

A RELAÇÃO DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO COM A QUALIDADE DE
VIDA EM ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS DE ARAPIRACA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
curso de Educação Física Licenciatura da
Universidade Federal de Alagoas, *Campus* de
Arapiraca, para obtenção do título de Licenciado
em Educação Física.

Data de aprovação: 01/04/2022.

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dr. Leonardo Gomes de Oliveira Luz
Universidade Federal de Alagoas – UFAL
Campus de Arapiraca
(Orientador)



Documento assinado digitalmente
ARNALDO TENÓRIO DA CUNHA JÚNIOR
Data: 24/07/2022 11:15:55-0300
Verifique em <https://verificador.itl.br>

Prof. Dr. Arnaldo Tenório da Cunha Júnior
Universidade Federal de Alagoas – UFAL
Campus de Arapiraca
(Examinador)



Documento assinado digitalmente
BRAULIO PATRICK DA SILVA LIMA
Data: 26/07/2022 14:21:13-0300
Verifique em <https://verificador.itl.br>

Prof. Me. Bráulio Patrick da Silva Lima
Universidade Federal de Alagoas – UFAL
Campus de Arapiraca
(Examinador)

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar a prevalência do comportamento sedentário, a qualidade de vida e verificar uma possível associação entre o comportamento sedentário e a qualidade de vida em estudantes universitários do curso de Educação Física do *campus* de Arapiraca. Trata-se de um estudo transversal quantitativo, em que a coleta de dados foi realizada através de autopreenchimento via formulário *online* (*Google forms*), fez parte do questionário o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, situação socioeconômica, Questionário Internacional de Atividade Física e avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde. Acerca dos resultados, destacamos que dos 107 estudantes que participaram da pesquisa foi apurado que 87,1% tem um alto índice de comportamento sedentário enquanto que 12,9% tem índice baixo. Através da investigação dos dados obtidos pela pesquisa e realizado o teste entre os quatro domínios da qualidade de vida, o domínio físico, o psicológico, o das relações sociais e do meio ambiente, com o comportamento sedentário, foi constatado que não tem relação entre o comportamento sedentário e os domínios e a classificação total da qualidade de vida. Portanto, a partir da averiguação dos dados obtidos na pesquisa podemos afirmar que apesar de uma taxa elevada de comportamento sedentário e baixos níveis de qualidade de vida em todos os seus domínios, foi verificado que não teve relação entre essas variáveis, porém tais dados mostram que devemos nos preocupar com os universitários, já que esses comportamentos trazem risco para a saúde.

Palavras-chaves: comportamento sedentário; qualidade de vida; universitários.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the prevalence of sedentary behavior, quality of life and to verify a possible association between sedentary behavior and quality of life in university students of the Physical Education course at the Arapiraca campus. This is a quantitative cross-sectional study, in which data collection was carried out through self-completion via an online form (Google forms), the Free and Informed Consent Form, socioeconomic status, International Physical Activity Questionnaire and evaluation were part of the questionnaire. quality of life by the World Health Organization. Regarding the results, we highlight that of the 107 students who participated in the research, it was found that 87.1% have a high rate of sedentary behavior while 12.9% have a low rate. Through the investigation of the data obtained by the research and the test carried out between the four domains of quality of life, the physical domain, the psychological domain, the domain of social relationships and the environment, with sedentary behavior, it was found that there is no relationship between the sedentary behavior and the domains and the total classification of quality of life. Therefore, from the investigation of the data obtained in the research, we can say that despite a high rate of sedentary behavior and low levels of quality of life in all its domains, it was found that there was no relationship between these variables, but such data show that We should be concerned about university students, as these behaviors pose a risk to health.

Keywords: sedentary behavior; quality of life; College students.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 METODOLOGIA	10
2.1 Caracterização da amostra	10
2.2 Variáveis e instrumentos	10
2.3 Procedimentos de Campo	11
2.4 Tratamento dos dados	11
3 RESULTADOS	12
4 DISCUSSÃO	18
REFERÊNCIAS	21
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (T.C.L.E.)	24
APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIOECONÔMICO	29
ANEXO A – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)	32
ANEXO B – AVALIAÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (WHOQOL-BREF)	35

1 INTRODUÇÃO

O comportamento sedentário pode ser definido como práticas designadas com pouco consumo energético, não ultrapassando 1,5 equivalentes metabólicos, que envolvem comportamentos específicos onde gaste pouca energia, por exemplo, usar o computador, estudar, jogar *videogame*, assistir televisão, ler, entre outras, ou seja, são aquelas atividades realizadas sentadas, reclinadas ou deitadas, excluindo as horas de sono (TREMBLAY, 2017).

O comportamento sedentário é um fator de risco para população adulta mundial, visto que 31% dessa população são insuficientemente ativas e a tendência é que essa insuficiência aumente com a idade (HALLAL, 2012). Estima-se que 5,3 milhões das mortes prematuras em todo o planeta, estão relacionadas com a atividade física insuficiente (LEE, 2012). De acordo com Lee (2012) e as Diretrizes da Organização Mundial da Saúde (2020), o comportamento sedentário está relacionado com as doenças não transmissíveis como: doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, câncer de mama e cólon.

Conforme Silva (2010), o abandono do comportamento sedentário pode levar a uma melhora da qualidade de vida das pessoas, comparando os que são fisicamente ativos com os que são insuficientemente ativos, a melhora não está somente relacionada aos aspectos da saúde física, mas ainda aos aspectos psicológicos e cognitivos dos indivíduos. A atividade física pode contribuir para a saúde mental, abrangendo a precaução da decadência cognitiva e sinal de depressão e ansiedade; e pode favorecer para a preservação do peso saudável e do bem-estar geral (LEE, 2012).

Segundo Martins (2017), o mundo virtual é uma via de mão dupla, ao tempo que vem transformando a tecnologia e a informação, também tem contribuído para o aumento do comportamento sedentário, visto que, essas atividades que envolvem a internet, *smartphone* e vários novos equipamentos tecnológicos, normalmente são realizadas sentada, deitada ou reclinada, que vem progressivamente confundindo os seus limites, ao mesmo tempo que afeta a saúde e qualidade de vida das pessoas.

De acordo com o Vigitel (2019) (Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito Telefônico), 44,8% da população adulta brasileira, em que foi realizado o estudo, não atingem níveis recomendados para prática de atividade física, sendo 52,2% para o sexo feminino e 36,1% para os homens. A

regularidade da prática de atividade física escassa inclinou-se a aumentar com a idade e a reduzir com o grau de formação, em ambos os sexos, visto que a idade está relacionada com o aumento do risco de doenças crônicas e grau de formação da população brasileira é baixa. É considerado como praticante insuficiente de atividade física a pessoa que não atingir na soma de atividade física, no tempo livre, no deslocamento para o trabalho/escola e na atividade ocupacional, 150 minutos em atividade semanais de intensidade moderada ou 75 minutos em atividade de intensidade vigorosa (VIGITEL, 2019).

No Nordeste, a capital Alagoana Maceió tem a maior porcentagem de pessoas com inatividade física, com cerca de 17,4%, liderando assim os índices em todo o território nacional. Entre os homens as maiores prevalências de fisicamente inativos foram averiguadas em Natal (19,2%), Rio de Janeiro (16,7%) e Recife (16,6%). Entre as mulheres as maiores periodicidades de inatividade física foram averiguadas em Maceió (18,9%), Macapá (18,7), João Pessoa e Recife (17,5%). São classificados como fisicamente inativos, as pessoas que não praticaram atividade física no lazer nos últimos três meses, teve um deslocamento ativo de no mínimo de 10 minutos por trajeto ou 20 minutos por dia e que não realizem de limpeza pesada em seus domicílios (VIGITEL, 2019).

A Organização Mundial da Saúde, em seu grupo de qualidade de vida, elaborou a definição de qualidade de vida como sendo “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” (WHOQOL-BREF, 1996). Em outras palavras, o discernimento que o ser humano tem de sua colocação na vida, na conjuntura da cultura e princípios morais nos quais ele habita e no tocante aos seus propósitos, esperanças, paradigmas e inquietações. Qualidade de vida é um termo muito amplo e subjetivo que envolve vários fatores como, valores, conhecimentos e experiência coletivas e individuais, que foram passados ao longo da história, tempo e espaço, ou seja, sendo uma construção do ambiente em que vive (MINAYO, 2000).

De acordo com Silva (2012), em um estudo realizado em seis cursos de graduação com 257 estudantes da Universidade Federal do Grande ABC, do Estado de São Paulo, é necessário ter uma maior precaução com a qualidade de vida dos universitários. Ademais Silva (2012) ressalta que entre os quatros domínios (o físico, o psicológico, de relações sociais e de meio ambiente) do questionário WHOQOL-

BREF (1996), foi principalmente no domínio de meio ambiente que foram verificados resultados negativos e insatisfatórios em determinados fatores como segurança, transporte, atividade de lazer e ambiente físico saudável, esses fatores contribuíram negativamente na qualidade de vida dos estudantes. Entretanto, existem poucos estudos no Brasil acerca da qualidade de vida para poder comparar com estudos realizados em outros países.

Com o ingresso dos estudantes na universidade acontecem várias mudanças no seu estilo de vida. Angelucci (2017) e Hocama (2020) afirmam que o ingresso dos estudantes na universidade traz muitas mudanças e conflitos, em que vários estudantes estão em uma fase de transição da juventude para vida adulta, e também um conglomerado de outras condições, afetando a saúde física e mental, as relações sociais, o que pode acarretar muitas vezes em mudanças negativas para sua vida como a diminuição de atividade física, aumento do comportamento sedentário, uso de tabaco, álcool, drogas ilícitas, entre outros.

Segundo Castro (2017) e Bezerra (2020), um dos fatores preocupantes em relação ao comportamento sedentário em estudantes universitários é que ao longo da formação acabam tendo uma prática de atividade física reduzida, devido ao incremento e da demanda de atividades acadêmicas (realização do TCC, extensão, pesquisa e artigos), o que pode indicar um fator preocupante, pois hábitos adquiridos na graduação normalmente tende a refletir ao longo da vida.

Atualmente, no Brasil, estão ocorrendo mudanças de comportamento da população, por exemplo, a diminuição no deslocamento ativo para a escola e também para o trabalho, principalmente entre os 18 aos 24 anos. Já em atividade física no tempo livre da população adulta do Brasil, há acréscimo nas prevalências de ativos, não importando o sexo, a idade ou escolaridade (MALTA, 2015). Tais comportamentos podem ter sido mudados pelo distanciamento social, medida de mitigação do contágio da pandemia.

Em dezembro de 2019, na China, foram relatados os primeiros casos do novo coronavírus (SARS-CoV-2, conhecido antes como 2019-nCoV) e em 2020 classificada como epidemia e emergência mundial de saúde pública pela Organização Mundial da Saúde (GUO, 2020). Em virtude das medidas de distanciamento social e longos tempos em casa, causados pela pandemia, ocorreu um aumento de comportamentos sedentários com o aumento de tempo da postura

sentada, reclinada ou deitada, como assistir televisão, jogar videogame, ler, usar o computador, além da diminuição da atividade física frequente (MALTA, 2020).

É comum encontrarmos na literatura pesquisas com estudantes universitários no Rio Grande do Sul como o trabalho realizado por Silva (2010), no Rio de Janeiro o estudo feito por Castro (2017). Contudo, em que diz respeito à região Nordeste, são escassos os trabalhos que envolvam uma relação entre o comportamento sedentário e a qualidade de vida, principalmente para a população de estudantes universitários, e em contexto de pandemia.

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi analisar a prevalência do comportamento sedentário, a qualidade de vida e verificar uma possível associação entre o comportamento sedentário e a qualidade de vida em estudantes universitários do curso de Educação Física do *campus* de Arapiraca da Universidade Federal de Alagoas.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal quantitativo, em que a coleta de dados foi realizada através de autopreenchimento via formulário *online* (*Google forms*). Fez parte do questionário o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, a avaliação da situação socioeconômica, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e a avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde. Foi optado por questionário *online* porque tem fácil aplicação e baixo custo, além da necessidade de distanciamento social em decorrência da pandemia. A oferta do *link* para os estudantes responderem ao questionário foi disponibilizada através do e-mail institucional que foi disponibilizado pela coordenação do curso e grupos do WhatsApp (informes e CAEF – Centro Acadêmico de Educação Física) que foi divulgado pelo administrador do grupo.

2.1 Caracterização da amostra

A amostra de trabalho foi composta por estudantes adultos (acima de 18 anos) do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Alagoas - *campus* de Arapiraca, de ambos os sexos, matriculados em 2020.2, a partir do primeiro período do curso. O critério de inclusão foi estar devidamente matriculado no semestre letivo e a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE, Apêndice 1) que terá o link de acesso no questionário. Os critérios de exclusão foram as respostas incompletas ou com erros, menores de 18 anos e deficientes visuais.

2.2 Variáveis e instrumentos

A situação socioeconômica foi averiguada através do questionário elaborado pelo grupo (Apêndice 2). Através de pergunta como o sexo, a idade, o estado civil, cor ou raça, situação trabalhista e renda per capita.

Para verificar o comportamento sedentário foi aplicada a versão curta, validada para a população adulta brasileira (Matsudo, 2001) (Anexo A) do questionário internacional de atividade física - IPAQ (*international physical activity questionnaire*) utilizado pela Organização Mundial da Saúde para determinar o nível de atividade física da população adulta mundial. O comportamento sedentário é avaliado de

acordo com o tempo sentado, avaliado na quarta questão do instrumento. Foi adotado como critério de avaliação do comportamento sedentário uma exposição ao tempo sentado superior a 2 horas diárias.

A qualidade de vida (Anexo B) foi averiguada através da versão curta do questionário de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-BREF, 1996). O questionário trata dos domínios relacionados à saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, relações sociais e os fatores ambientais. O questionário foi desenvolvido e concluído em 15 ambientes culturais ao longo de 4 anos e validado para a população brasileira (WHOQOL, 1995). O módulo WHOQOL-BREF (1996) é constituído de 26 perguntas (sendo a pergunta número 1 e 2 sobre a qualidade de vida geral), as respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida). Fora essas duas questões (1 e 2), o instrumento tem 24 facetas as quais compõem 4 domínios que são: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente.

2.3 Procedimentos de Campo

A coleta de dados foi realizada nos meses de junho e julho em um único momento, através de formulário *online*, em que o *link* e a divulgação foram disponibilizados via e-mail institucional e grupos do *WhatsApp*, que permaneceu para autopreenchimento durante 15 dias, a partir do início do semestre 2020.2. Os resultados foram colhidos pela plataforma do *Google forms*.

2.4 Tratamento dos dados

Os dados foram analisados inicialmente de forma descritiva, sendo reportados valores de média e desvio-padrão para variáveis contínuas e frequência absoluta e relativa no caso de variáveis categóricas. Posteriormente, associações entre as variáveis socioeconômicas e de qualidade de vida foram realizadas entre sujeitos de maior e menor comportamento sedentário com o teste do Qui-quadrado. As análises foram realizadas no software IBM SPSS 22.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL) e foi adotado um valor de $p < 0,05$.

3 RESULTADOS

A amostra foi composta por 107 estudantes, dos quais 69,2% têm até 24 anos, ou seja, a maioria da amostra é composta por adultos jovens, sendo que 57,9% é do sexo masculino. Quanto à raça (cor) é importante enfatizar o elevado número de pardos com cerca de 56,1% indivíduos. Com relação ao estado civil, 84,1% dos respondentes da amostra é solteiro(a), a maioria dos estudantes são bolsistas, com cerca de 30,8%, e sem remuneração, com cerca de 38,3% (tabela 1).

Com relação ao comportamento sedentário dos 107 estudantes que participaram da pesquisa, foi apurado que 12,9% tem índice baixo de comportamento sedentário (como usar o computador, estudar, jogar *videogame*, assistir televisão, ler, entre outras) enquanto que 87,1% tem um alto índice nessas atividades (tabela 1).

No que diz respeito à análise dos quatro domínios (físico, psicológico, relações social e ambiental) do WHOQOL-BREF, vale ressaltar que a maioria dos estudantes que compõem a amostra apresentaram baixos índices de qualidade de vida nos quatro domínios. Com destaque para o domínio dos fatores ambientais com um maior número de pessoas classificadas como regular ou que necessitam melhorar (tabela 1).

Tabela 1 - Níveis socioeconômico, comportamento sedentário e os domínios de qualidade de vida

Variáveis	(N)	(%)
Idade		
Até 24 anos	74	69,2
25 anos ou mais	33	30,8
Sexo		
Masculino	62	57,9
Feminino	45	42,1
Qual é sua raça? (Cor ou raça)		
Amarela	2	1,9
Branca	24	22,4
Indígena não aldeado (que não vive em	2	1,9

aldeia)		
Parda	60	56,1
Preta – não quilombola (que não vive em comunidades quilombolas)	12	11,2
Preta – quilombola (que vive em comunidades quilombolas)	2	1,9
Sem declaração	5	4,7
Estado civil		
Casado(a) / união estável	17	15,9
Solteiro(a)	90	84,1
Qual é a sua situação trabalhista?		
Autônomo(a)	4	3,7
Desempregado(a)	9	8,4
Estudante bolsista	33	30,8
Estudante sem remuneração	41	38,3
Funcionário(a) do setor privado	12	11,2
Funcionário(a) público(a)	8	7,5
Comportamento sedentário		
Baixo	13	12,9
Alto	94	87,1
Classificação domínio físico		
Boa	30	28,0
Necessita melhorar	20	18,7
Regular	57	53,3

Classificação domínio psicológico		
Boa	16	15,0
Necessita melhorar	33	30,8
Regular	58	54,2
Classificação domínio social		
Boa	32	29,9
Muito boa	2	1,9
Necessita melhorar	34	31,8
Regular	39	36,4
Classificação domínio ambiental		
Boa	6	5,6
Necessita melhorar	40	37,4
Regular	61	57,0

Fonte: o autor (2022)

Acerca da relação entre a idade e o comportamento sedentário foi verificado que as pessoas com até 24 anos ficam mais tempo nessas atividades, com 90,5%. As mulheres obtiveram maiores resultados, com 91,1% atingindo níveis elevados de comportamento sedentário e os(as) solteiros(as) tiveram 90,0% em tais comportamentos e os estudantes sem remuneração tem elevados índices, com aproximadamente 92,7% (tabela 2). Não houve associação entre as variáveis socioeconômicas e o comportamento sedentário (tabela 2).

Tabela 2 - Relação entre as variáveis socioeconômicas e o comportamento sedentário

Variáveis	Comportamento sedentário			
	Níveis recomendados		Níveis não recomendados	Qui-quadrado (p)
	(N)	(%)	(N)	
Idade				

Até 24 anos	7	9,5	67	90,5	0,202
25 anos ou mais	6	18,2	27	81,8	
Sexo					
Feminino	4	8,9	41	91,1	0,379
Masculino	9	14,5	53	85,5	
Qual é sua raça? (Cor ou raça)					
Amarela	0	0,0	2	100,0	0,560
Branca	2	8,3	22	91,7	
Indígena não aldeado (que não vive em aldeia)	1	50,0	1	50,0	
Parda	9	15,0	51	85,0	
Preta – não quilombola (que não vive em comunidades quilombolas)	1	8,3	11	91,7	
Preta – quilombola (que vive em comunidades quilombolas)	0	0,0	2	100,0	
Sem declaração	0	0,0	5	100,0	
Estado civil					
Casado(a) / união estável	4	23,5	13	76,5	0,117
Solteiro(a)	9	10,0	81	90,0	
Qual é a situação trabalhista?					
Autônomo(a)	1	25,0	3	75,0	0,641
Desempregado(a)	1	11,1	8	88,9	
Estudante bolsista	4	12,1	29	87,9	
Estudante sem remuneração	3	7,3	38	92,7	
Funcionário(a) do setor privado	3	25,0	9	75,0	
Funcionário(a) público(a)	1	12,5	7	87,5	

Fonte: o autor(2022)

Através da investigação dos dados obtidos pela pesquisa e realizado o teste entre os quatro domínios da qualidade de vida, o domínio físico, o psicológico, o das

relações sociais e do meio ambiente com o comportamento sedentário, foi constatado que não tem relação entre o comportamento sedentário e os domínios e a classificação total da qualidade de vida (tabela 3).

Tabela 3 - Relação entre os domínios da qualidade de vida com o comportamento sedentário

Variáveis		Comportamento sedentário				Qui- quadrado (p)
		Níveis recomendados		Níveis não recomendados		
		(N)	(%)	(N)	(%)	
Classificação físico	domínio					
Boa		3	10,0	27	90,0	0,108
Necessita melhorar		0	0,0	20	100,0	
Regular		10	17,5	47	82,5	
Classificação psicológico	domínio					
Boa		2	12,5	14	87,5	0,414
Necessita melhorar		2	6,1	31	93,9	
Regular		9	15,5	49	84,5	
Classificação social	domínio					
Boa		4	12,5	28	87,5	0,430
Muito boa		0	0,0	2	100,0	
Necessita melhorar		2	5,9	32	94,1	
Regular		7	17,9	32	82,1	
Classificação ambiental	domínio					
Boa		0	0,0	6	100,0	0,499
Necessita melhorar		4	10,0	36	90,0	
Regular		9	14,8	52	85,2	

Variáveis		Comportamento sedentário				Qui- quadrado (p)	
		Níveis recomendados		Níveis recomendados			não
		(N)	(%)	(N)	(%)		
Classificação WHOQOL	do						
Maiores valores		5	9,3	49	90,7	0,356	
Menores valores		8	15,1	45	84,9		

Fonte: o autor(2022)

4 DISCUSSÃO

Através da análise realizada na presente pesquisa, foi possível inferir comparações entre o nível de qualidade de vida e seus domínios e o comportamento sedentário. No presente estudo, por meio da aferição dos quatro domínios e a classificação total de qualidade de vida, fica evidente que não há relação entre os mesmos e o comportamento sedentário. A presente pesquisa vai de encontro com os achados da pesquisa realizada por Silva (2010), composta por 863 participantes da Universidade Católica de Pelotas, pois ao contrário de presente estudo, os estudos de Silva (2010) revelam resultados em que ficou comprovada uma correlação significativa entre atividade física e qualidade de vida, e mostram que a pior qualidade de vida em estudantes é preocupante, visto que adolescentes sedentários têm grande probabilidade de se tornarem adultos sedentários, afirmando a possibilidade de haver uma melhora na qualidade de vida em decorrência do abandono do comportamento sedentário.

Os achados do presente estudo mostram que a quantidade de homens foi superior à de mulheres, refutando a justificativa da historicidade da profissão docente e dos papéis sociais de homens e mulheres ao longo da história, onde há o predomínio de alunos do sexo feminino ser maior no curso de licenciatura. Ao oposto da presente pesquisa, o estudo realizado por Hocama (2020), que havia uma predominância de mulheres no curso de licenciatura em educação física, onde corrobora com justificativas históricas da própria profissão docente. Ademais, no presente estudo foi averiguado que as mulheres tiveram maiores índices em níveis não recomendados de comportamentos sedentários com 91,1%, resultado esse contrário ao que foi encontrado no estudo do Vigitel (2019), que trouxe resultados sobre a frequência de adultos que despendem três horas ou mais por dia do tempo livre assistindo à televisão ou usando computador, *tablet* ou celular, em que os homens tiveram maior frequência de tais comportamentos, com 63,9%, em relação às mulheres (61,7%). De acordo com o Vigitel (2019), assim como na presente pesquisa, foi constatado que a frequência em atividades sedentárias diminui com a idade, em ambos os sexos. Além disso, no que diz respeito aos quatro domínios da qualidade de vida, o físico, o psicológico, o das relações sociais e o do meio ambiente, um achado importante da presente pesquisa, assim como na pesquisa realizada por Silva (2012) com 257 estudantes de uma Universidade Federal do Grande ABC, do

Estado de São Paulo, mostram que os piores resultados foram encontrados no domínio do meio ambiente, enquanto que em ambos os estudos o domínio com melhor índice foi o das relações sociais.

Os altos índices de comportamento sedentário obtidos na presente pesquisa podem estar relacionados ao período de isolamento social em decorrência da pandemia, e de acordo com Malta (2020), em uma pesquisa realizada com 45.161 indivíduos com 18 ou mais anos de idade, durante o período de restrição social ocorreu um aumento do comportamento sedentário. Segundo o autor, durante a pandemia o tempo médio dedicado ao uso da TV teve um aumento, assim como o uso de computador ou tablet, o tempo médio de utilização dessas tecnologias foi consideravelmente alto, principalmente na faixa etária de 18-29 anos, onde os resultados apontam para uma piora dos estilos de vida e aumento de comportamentos de risco à saúde. Na presente pesquisa também fica evidente o elevado índice de comportamento sedentário verificado no levantamento realizado, que pode indicar para um aumento de comportamentos de risco à saúde, como visto nos dados relativos ao comportamento sedentário, em que dos 107 estudantes que participaram do presente estudo foi apurado que 87,1% tem um alto índice de participação em atividades sedentárias (como usar o computador, estudar, jogar *videogame*, assistir televisão, ler, entre outras) enquanto que 12,9% tem índice baixo de comportamento sedentário. Esses dados são ainda mais preocupantes em virtude da pesquisa realizada por Botero (2021), em que aponta para um agravamento do bem-estar e da qualidade de vida provocada pela inatividade física e pelo aumento do comportamento sedentário em decorrência do isolamento social relativo à pandemia.

Apesar de o presente estudo preencher uma lacuna, abordando uma relação entre o comportamento sedentário e a qualidade de vida, apresenta limitações, em virtude de o mesmo ter sido realizado por questionário eletrônico, em que a subjetividade está presente, ou seja, levando a medidas subestimadas ou superestimadas pelos estudantes, sendo o presente estudo realizado somente no curso de Licenciatura em Educação Física por conveniência e também por se tratar de um estudo transversal impedindo que possa ser verificadas condições de baixa prevalência entre comportamento sedentário e qualidade de vida. Aconselha-se a outras pesquisas levar em consideração as limitações recomendadas e que também sejam feitas com os demais estudantes dos demais cursos de ensino superior.

Portanto a partir da averiguação dos dados obtidos na pesquisa podemos afirmar que apesar de uma taxa elevada de comportamento sedentário e baixos níveis de qualidade de vida em todos os seus domínios, foi verificado que não teve relação entre essas variáveis, porém tais dados mostram que devemos nos preocupar com os universitários já que esses comportamentos trazem risco para a saúde, o que tende a ser mais assustador é que hábitos adquiridos nessa fase indica uma maior probabilidade de o mesmo pendurar ao longo da vida. Outra inquietação vem do objeto de estudo ser estudantes universitários do curso de Licenciatura em Educação Física, e que embora a amostra tenha conhecimento acerca da importância da diminuição do comportamento sedentário e aumento da qualidade de vida, foi verificado elevados índices, ou seja, o conhecimento não é suficiente para melhoria desses índices negativos. Exposto isto, seria fundamental a continuidade do acompanhamento desses estudantes no decorrer de sua formação, para poder compreender os fatores que estão relacionados com possíveis mudanças de comportamento.

REFERÊNCIAS

- ANGELUCCI, L.T.; CAÑOTO, Y.; HERNÁNDEZ, M.J. Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el imc sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. **Avances en Psicología Latinoamericana**, 35(3), 531- 546. 2017. doi: <http://dx.doi.org/10.12804/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.445>.
- BEZERRA, M.A.A.; ALENCAR, A.S.; PEREIRA, C.C.B.; SILVA, C.R.; BOTTCHER, L.B. Comportamento sedentário em universitários de educação física. **Medicus**, v.2, n.1, p.14-20, 2020. DOI: <http://doi.org/10.6008/CBPC2674-6484.2020.001.0003>.
- BOTERO, J.P.; FARAH, B.Q.; CORREIA, M.A.; LOFRANO-PRADO, M.C.; CUCATO, G.G.; SHUMATE, G. *et al.* Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros. **einstein** (São Paulo). 2021;19:eAE6156.
- VIGITEL 2019. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019 [recurso eletrônico] Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2020. 137.: il. ISBN 978-85-334-2615-3. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/341650720>. Acesso em: 1 de maio 2021.
- CASTRO, J.B.P.; VALE R.G.S.; AGUIAR, R.S.; MATTOS, R.S. Perfil do estilo de vida de universitários de Educação Física da cidade do Rio de Janeiro. **R. bras. Ci. E Mov.** 2017; 25(2):73-83.
- DIRETRIZES DA OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance]. Genebra: **Organização Mundial da Saúde**. 2020. ISBN 978-65-00-15021-6.
- GUO, Y.R.; CAO, Q.D.; HONG, Z.S.; TAN, Y.Y.; CHEN, S.D.; JIN, H.J.; TAN, K.S.; WANG, D.Y.; YAN, Y. The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak - na update on the status. **Mil Med Res**. 2020 Mar 13;7(1):11. doi:10.1186/s40779-020-00240-0.
- HALLAL, P.C.; ANDERSEN, L.B.; BULL, F.C.; GUTHOLD, R.; HASKELL, W.; EKELUND, U. *et al.* **Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls and prospects**. *Lancet*. 2012; 380(9839): 20-30.
- HOCAMA, L.H.V.; CAMARGO, D.A.D.; TESTA, S.; BOTH, J. Correlações entre hábitos de lazer e estilo de vida de universitários de Educação Física. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, e430997270, 2020 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7270>.

LEE, I.M.; SHIROMA, E.J.; LOBELO, F.; PUSKA, P.; BLAIR, S.N.; KATZMARZYK, P.T. **Lancet Physical Activity Series Working Group**: Effect of physical inactivity on major non communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012; 380(9839):219–29.

MALTA, D.C.; ANDRADE, S.S.A.; SANTOS, M.A.S.; RODRIGUES, G.B.A.; MIELKE, G. Tendências dos indicadores de atividade física em adultos: Conjunto de capitais do Brasil 2006-2013. Pelotas/RS. 2015. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. P. 141-151.

MALTA, D. C. *et al.* A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 29, n. 4, e2020407, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000400315. acesso em: 10 maio 2021. Epub Sep 25, 2020. <https://doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>.

MARTINS J. S.; TORRES M. G. R.; OLIVEIRA R. A. comportamento sedentário associado ao tempo de tela em acadêmicos de educação física. **Ciência em Movimento | Reabilitação e Saúde** | n. 38 | vol. 19 | 2017

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.C.; BRAGGION, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**. 2001; 6:5-18.

MINAYO, M.C.; HARTZ, Z.M.; BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, 5 (10), 7-18. 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em: 8 de maio 2021.

SILVA, E.C.; HELENO, M.G.V. Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 4, n. 1, jan. - jun. 2012, pp. 69-76.

SILVA, R.S.; SILVA, I.; SILVA, R.S.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, vol. 15, núm., pp. 115-120 2010, Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva Rio de Janeiro, Brasil. ISSN: 1413-8123.

TREMBLAY, M.S.; AUBERT, S.; BARNES, J.D. *et al.* **Sedentary Behavior Research Network (SBRN)** - Processo e resultado do projeto de consenso de terminologia. *Int J Behav Nutr Phys Act* 14, 75 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>.

WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science & Medicine**, 41(10):1403-09. 1995.

WHOQOL-BREF. Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment. Programme on mental health. 1996. Disponível em: <http://www.who.int>. Acesso em: 3 maio 2021.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (T.C.L.E.)

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa **ESTUDO DA QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS EM TEMPOS DE COVID-19**, do pesquisador responsável Prof. Dr. Leonardo Gomes de Oliveira Luz. A seguir, as informações do projeto de pesquisa com relação a sua participação neste projeto:

1. O estudo se destina a analisar a qualidade de vida dos estudantes de graduação da Universidade Federal de Alagoas sob o impacto da Covid-19, em isolamento social e após isolamento social;
2. A importância deste estudo é a de investigar sobre a qualidade de vida e seus correlatos, em contexto universitário e em tempos de pandemia do Covid-19;
3. Os resultados que se desejam alcançar estão relacionados aos possíveis modelos que expliquem a qualidade de vida dos estudantes universitários. A partir destes resultados, ações poderão ser tomadas com o intuito de aumentar a qualidade de vida desta população e reduzir a prevalência dos fatores que prejudicam a qualidade de vidas dos estudantes;
4. A coleta de dados começou em 2020 e agora será realizada outra etapa em 2021;
5. O estudo será feito da seguinte maneira: os estudantes serão convidados a responder um formulário *online*, com todos os instrumentos da investigação, após concordarem com a sua participação na pesquisa. As variáveis de estudo serão: variáveis sociodemográficas, nível habitual de atividade física antes do isolamento social, informações acerca do período de isolamento social, nível habitual de atividade física atual e qualidade de vida;
6. Os incômodos e possíveis riscos à sua saúde física e/ou mental na pesquisa são: cansaço ou aborrecimento ao responder o questionário; responder a questões sensíveis, tais como na ordem da saúde física, mental, comportamental ou social; revitimizar e perder o autocontrole e a integridade ao revelar pensamentos e sentimentos nunca revelados; divulgação de dados confidenciais (registrados no TCLE); quebra de sigilo das informações na ocorrência de invasão dos servidores da Plataforma Google ou quebra de senha do e-mail do projeto; tomar o seu tempo ao responder o questionário;

7. Os benefícios esperados com a sua participação no projeto de pesquisa são: conhecer quais os fatores que podem interferir na qualidade de vida dos universitários e conseqüentemente na sua saúde; garantir que os resultados da pesquisa, sempre que possível, traduzir-se-ão em benefícios cujos efeitos continuem a se fazer sentir após sua conclusão; além disso, com o conhecimento dos resultados obtidos, poderemos obter subsídios que sirvam de parâmetros para implantação e/ou implementação de políticas públicas e programas em educação e promoção da saúde que venham a promover mudanças no comportamento e no ambiente universitário;

8. Você poderá contar com a seguinte assistência, de forma remota, caso seja necessária: orientação do professor responsável pela pesquisa (contatos ao final deste documento), disponível em horário comercial;

9. Você será informado(a) por mensagem eletrônica do término da pesquisa e será garantido o acesso aos resultados individuais por meio remoto através de contato telefônico ou por e-mail com o pesquisador responsável, ambas as informações contidas neste documento, após a divulgação dos resultados coletivos no site da UFAL. Asseguramos que os resultados da presente pesquisa serão tornados públicos sejam eles favoráveis ou não, por meio de estudos publicados em periódicos nacionais e internacionais e também através da disponibilização de dados individuais do banco de dados que será criado após a coleta para o próprio indivíduo. Além disso, declaramos que os dados coletados para o desenvolvimento do projeto serão utilizados para conhecer quais os fatores que podem interferir na qualidade de vida dos indivíduos graduandos da UFAL;

10. A qualquer momento, você poderá recusar a continuar participando do estudo e, também, que poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo;

11. As informações conseguidas através da sua participação na pesquisa não permitirão a identificação da sua pessoa (a identificação dos indivíduos será feita por codificação através das iniciais do nome completo, seguidas dos três primeiros números do CPF) exceto para a equipe de pesquisa, e a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais do estudo, para você individualmente (por contato telefônico ou por e-mail) e através de informações do coletivo nas publicações já mencionadas anteriormente no item 10 deste documento;

12. Não haverá despesa relacionada com a sua participação nesse estudo;

13. Você será indenizado(a) por qualquer dano que você venha a sofrer com a sua participação na pesquisa (nexo causal);

14. Você receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelo responsável através de link disponibilizado na primeira página do formulário eletrônico da pesquisa.

Eu.....,tendo compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a participação no mencionado estudo e estando consciente dos direitos, das responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a participação implicam, concordo em participar e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO(A) OU OBRIGADO(A).

Endereço da equipe de pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Universidade Federal de Alagoas

Endereço: Av. Manoel Severino Barbosa, s/n, Bom Sucesso

Complemento: NCEX – Sala LACAPS

Cidade/CEP: Arapiraca – AL, 57309-005

Telefone: (82) 99183-6640

Ponto de referência: Restaurante Universitário

Contato de urgência: Sr. Leonardo Gomes de Oliveira Luz

Endereço: Rua Carlos Tenório, 299

Complemento: apto. 202

Cidade/CEP: Maceió – AL, 57035-010

Telefone: (82) 99183-6640

E-mail: leonardoluz.ufal@gmail.com

ATENÇÃO:

O Comitê de Ética da UFAL analisou e aprovou este projeto de pesquisa. Se você tiver dúvidas sobre seus direitos como participante de pesquisa, você pode contatar Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) da UFAL, pelo telefone: (82) 3214-1041.

O CEP trata-se de um grupo de indivíduos com conhecimento científico que realizam a revisão ética inicial e continuada do estudo de pesquisa para mantê-lo seguro e proteger seus direitos. O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos. Este papel está baseado nas diretrizes éticas brasileiras (Res. CNS 466/12, Res. CNS 510/16 e complementares).

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas

Prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC), Térreo, Campus A. C. Simões, Cidade Universitária

E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com

Assinatura ou impressão datiloscópica d(o,a) voluntári(o,a) ou responsável legal e rubricar as demais folhas	Nome e Assinatura do Pesquisador pelo estudo (Rubricar as demais páginas)
--	---

Maceió, de de 2021.

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIOECONÔMICO

Sexo

Masculino

Feminino

Idade (anos)

Qual é a sua cor ou raça? (Cor ou raça)

Amarela

Branca

Parda

Preta – quilombola (que vive em comunidades quilombolas)

Preta – não quilombola (que não vive em comunidades quilombolas);

Indígena aldeado (que vive em aldeia)

Indígena não aldeado (que não vive em aldeia)

Sem declaração

Tem filhos(as)?

Não tenho filhos(as)

Sim. Um ou dois filhos(as).

Sim. Três ou mais filhos(as).

Estado Civil

Solteiro(a)

Casado(a) / União estável

Separado(a) / Divorciado(a)

Viúvo(a)

Em relação ao ensino médio:

Cursei totalmente em escola pública.

Cursei totalmente em escola privada.

Cursei parcialmente em escola pública e parcialmente em escola privada.

Em qual semestre letivo você ingressou na UFAL? (Ex: 2018.2)

Em qual cidade você reside?

Qual é a sua situação trabalhista?

Estudante sem remuneração

Estudante bolsista

Estudante estagiário

Funcionário(a) público(a)

Funcionário(a) do setor privado

Autônomo(a)

Desempregado(a)

Aposentado(a)

Qual é a renda mensal bruta do seu grupo familiar (somados rendimentos referentes a salários, bolsas, aluguéis, pensões, dividendos, etc.)?

Ignorar centavos. Exemplo para dois mil reais: 2000

Quantas pessoas, incluindo você, vivem da renda mensal do seu grupo familiar?

ANEXO A – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)

Você pratica esportes? Que esportes? Quantas vezes por semana? Qual a duração média por sessão?

Agora, você deverá pensar nos seus hábitos de atividade física NOS ÚLTIMOS 7 DIAS

ATIVIDADES VIGOROSAS

- 1 Em quantos dias da semana você realiza atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar BASTANTE ou aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração.

Dias por semana

Sua resposta

Minutos por dia

Sua resposta

ATIVIDADES MODERADAS

- 2 Em quantos dias da semana você realiza atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que faça você suar leve ou aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do cardíacos (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA).

Dias por semana

Sua resposta

Minutos por dia

Sua resposta

CAMINHADA

- 1 Em quantos dias da semana você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos

Sua resposta

Minutos por dia

Sua resposta

TEMPO SENTADO

- 2 Na semana, quanto tempo você passa sentado no trabalho, em casa, no seu tempo livre, lendo, deitado e assistindo televisão (não incluindo o tempo de dormir). Indique:

Minutos por dia

Sua resposta

- 3 Como você avalia o seu conhecimento sobre a prática de exercícios físicos? (saber o que fazer e como fazer)

- Não tenho conhecimento algum
- Ruim
- Bom
- Muito bom

ANEXO B – Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-BREF)

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 insatisfeit o	Insatisfei to	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeit o	muito satisfeit o
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 dia-a-dia?	1	2	3	4	5
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	freqüentemente	muito freqüentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5