



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RAPHAEL LUIZ DE SOUZA CARNEIRO**

**USO DA TECNOLOGIA E QUALIDADE DE VIDA DE ALUNOS DA REDE  
PÚBLICA DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL**

**JUAZEIRO DO NORTE**

**2019**

RAPHAEL LUIZ DE SOUZA CARNEIRO

**USO DA TECNOLOGIA E QUALIDADE DE VIDA DE ALUNOS DA REDE  
PÚBLICA DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II.

Orientador: Prof. Me. Renan Costa Vanali

JUAZEIRO DO NORTE

2019

**RAPHAEL LUIZ DE SOUZA CARNEIRO**

**USO DA TECNOLOGIA E QUALIDADE DE VIDA DE ALUNOS DA REDE  
PÚBLICA DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Licenciatura em Educação Física do  
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus  
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de  
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em 04 de Novembro de 2019.

**BANCA EXAMINADORA:**



---

Profº Me. Renan Costa Vanali  
Orientador



---

Profª Drª Lara Belmudes Bottcher  
Examinadora



---

Profª Ma. Lourdes Carvalho da Cruz  
Examinadora

Juazeiro do Norte  
2019

Dedico esse trabalho a minha avó Maria de Lourdes Souza (in memoriam), por todo incentivo e inspiração para continuar mesmo após as pedras no caminho.

## **AGRADECIMENTOS**

Ao Ser que a tudo rege.

À universidade, pela experiência inicial de uma vida acadêmica, dos prazeres e desgostos proporcionados.

À família mesmo longe deu incentivo e inspiração.

Aos amigos, a quem convivi por todo o trajeto do curso e aqueles que desistiram no meio do caminho.

A Renan Costa Vanali, pela orientação e paciência com a minha pessoa.

Aos alunos, professores e gestão pedagógica dos estágios que serviram de inspiração e me ofereceram motivos para continuar.

Demais pessoas que me influenciaram positivamente e negativamente.

*“Por mim se vai das dores à morada,  
Por mim se vai ao padecer eterno,  
Por mim se vai à gente condenada.*

*“Moveu Justiça o Autor meu sempiterno,  
Formado fui por divinal possança,  
Sabedoria suma e amor supremo.*

*No existir, ser nenhum a mim se avança,  
Não sendo eterno, e eu eternal perduro:  
Deixai, ó vós que entraís, toda a esperança!”*

## USO DA TECNOLOGIA E QUALIDADE DE VIDA DE ALUNOS DA REDE PÚBLICA DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL

<sup>1</sup>Raphael Luiz de Souza Carneiro;  
<sup>2</sup>Renan Costa Vanali;

<sup>1</sup> Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

### RESUMO

A tecnologia é um padrão que usamos para lidar com a realidade e sua evolução para resolução de problemas. É uma ação inevitável da curiosidade humana. Tal ato acarretou numa mudança de hábitos e interferindo a qualidade de vida dos seus usuários, afetando diretamente os níveis da saúde e educação. A pesquisa tem como objetivo analisar o uso dos recursos tecnológicos na Qualidade de Vida (QV) de alunos da rede pública de ensino médio na cidade de Juazeiro do Norte. O projeto apresentado teve como destino um estudo de campo, utilizando questionários para apuração de dados, onde a pesquisa está caracterizada na perspectiva de investigação quantitativa, descritiva e transversal, realizada com 61 estudantes no ensino médio integral da rede pública estadual do Ceará, em Juazeiro do Norte. Foi utilizando como instrumentos de apuração o WHOQOL-BREF para mensurar os domínios e qualidade de vida e outro formulário pelo pesquisador para ter um auto avaliação dos pesquisados sobre a utilização dos aparelhos eletrônicos. Com base nos dados da pesquisa, foi observada que a tecnologia estando ligada a falta da oferta de prática de atividades no tempo ocioso junto à rotina escolar, afeta no domínio físico e na Qualidade de Vida (QV).

**Palavras-chave:** Tecnologia. Qualidade de Vida. Adolescentes.

### INTRODUÇÃO

A tecnologia é um conjunto de maquinários e procedimentos, somados aos conhecimentos adquiridos para aperfeiçoar e facilitar o trabalho com a solução de problemas ou a execução de uma tarefa específica. Para Borgmann (2006), pode ser classificada como uma visão paradigmática, definindo assim, como um padrão que aceitamos para lidar com a realidade.

Buzato (2018) e Kenski (2003) afirmam que no decorrer da história a evolução tecnológica é uma ação inevitável da curiosidade humana, seja ela para ajudar a

solucionar ou evitar problemas em casos de ameaças naturais ou facilitar a vida cotidiana com aparatos tecnológicos e suas ferramentas para otimizar diversas funções. Para Marques (2007) essa facilidade e otimização acabam trazendo consigo um maior tempo de inatividade, mudando os hábitos e práticas, tornando indivíduos com um acesso maior às tecnologias, mas predispostos a possuir uma qualidade de vida ruim. Em contrapartida, a tecnologia auxilia no campo da pesquisa, automação de atletas e inclusão de não atletas.

Em relação a Qualidade de Vida (QV), Soares *et al.* (2011) afirmam que a QV possui uma maneira ampla de ser interpretada, possuindo variantes que abrange o conhecimento, experiências, valores do indivíduo e sociedade, em diferentes épocas e locais, refletindo histórias de vida diferentes. Nesses conceitos se encaixa a variante de estilo de vida definido por Nahas (2001).

Ao longo dos séculos houve uma diminuição considerável de atividades recreativas tradicionais, pelas crianças e adolescentes, por conta de fatores geográficos, sociais, econômicos e tecnológicos, sendo que a brincadeira é um meio de relação com o mundo, possibilitando o indivíduo ter uma relação ativa e participativa. Moreira e Kramer (2007) afirmam que as atividades lúdicas e sociais mudam conforme as gerações. Portanto, elas moldam-se de acordo com a época, enquanto novas brincadeiras e atividades são criadas paralelamente.

Paiva e Costa (2015) dizem que dispositivos de última geração como *tablets*, computadores, celulares e jogos influenciam diretamente na maturação cognitiva, afetiva e social dos indivíduos, já que, o sedentarismo é inerente ao processo de automação gerado pela tecnologia. Berns (2002, *apud* Maziero; Ribeiro e Reis, 2016) explica que essas brincadeiras digitais ficam mais atrativas por instigar a imaginação e diversão, procurando dar ao indivíduo o que mais lhe for preferível, extravagantemente proposital, a fim de chamar e prender a atenção de quem está jogando ou assistindo.

Para Dorigoni e Silva (2008) no âmbito escolar não chega a ser diferente, o uso não direcionado, indiscriminado e desenfreado dos aparatos tecnológicos como smartphones na sala de aula, pode intervir no aprendizado e socialização dos alunos que aprendem a utilizar a tecnologia de forma aleatória antes mesmo da alfabetização, por isso é mais comum, digitarem ao invés de utilizarem o caderno. Esse desinteresse pela prática esportiva ou movimentos corporais, acarreta o início

ou agravamento do sedentarismo no indivíduo, oferecendo vários riscos à saúde, comprometendo de maneira significativa a qualidade de vida.

Segundo Bracco (2003) a prática de atividade física esportiva é de grande importância para o crescimento e desenvolvimento saudáveis, através do processo de socialização, como oportunidade de lazer, desenvolvimento de aptidões e melhoria da autoestima, confiança, enquanto a inatividade física leva ao estresse e distúrbios alimentares e psicológicos.

O presente estudo buscou analisar o uso dos recursos tecnológicos na qualidade de vida de alunos da rede pública de ensino médio em Juazeiro do Norte, CE.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo foi caracterizado como descritivo, quantitativo e transversal realizado com 61 estudantes de ensino médio integral da rede pública estadual do Ceará em Juazeiro do Norte. Segundo dados da CREDE-19 o número de alunos matriculados no ano de 2019 foi de 2615, por método de sorteio, foram escolhidas duas escolas, onde aleatoriamente foi aplicado com 61 alunos.

O meio de obtenção de dados foi determinado pelo WHOQOL-BREF, validado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) onde possui 25 questões objetivas, indagando ao entrevistado sobre os níveis de qualidade de vida e os domínios físico, psicológico, ambiental e social. Utilizado outro questionário com 5 questões objetivas, indagando a frequência do uso de aparelhos eletrônicos formulado pelo próprio pesquisador. Os dados foram analisados e tabulados no software científico SPSS versão 22, utilizando testes t, qui quadrado e anova post hoc teste de Bonferroni.

A pesquisa possuiu um grau de risco mínimo para os participantes da pesquisa por poderem se sentir constrangidos com o preenchimento do questionário, o qual foi esclarecido sobre o conteúdo do documento e como o assinalar antes de possuí-lo. Para minimizar esse possível constrangimento os pesquisadores estiveram a todo instante a sua disposição para esclarecer e sanar quaisquer dúvidas que poderão causar o desconforto. Foram adotados para efeitos de inclusão aqueles alunos que estavam matriculados na rede pública estadual nas escolas de tempo integral da cidade de Juazeiro do Norte. Foram excluídos aqueles

alunos que não possuíam aparelho celular e os que não corresponderem com o enunciado dos questionários. O presente trabalho foi submetido ao comitê de ética e aprovado no dia 04 de novembro de 2019, constando número do parecer 3.680.850.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

**Tabela 1** – Descrição e comparação das variáveis demográficas dos estudantes do 1º, 2º e 3º ano do ensino médio, Juazeiro do Norte, 2019.

Variável	1º Ano N = 11 (%)	2º Ano N = 11 (%)	3º Ano N = 39 (%)	P
<b>Sexo</b>				
Masculino	6 (54,5%)	2 (18,2%)	17 (43,6%)	0,475
Feminino	5 (45,5%)	9 (71,8%)	22 (56,4%)	
<b>Idade média em anos (DP)</b>	15,727 (0,786)	16,545 (1,035)	17,410 (0,595)	

Fonte: Dados da pesquisa, 2019

Em relação à forma de administração do questionário, 65,6% foram auto administrados, 32,8% foram assistidos pelo entrevistador e 1,6% foram administrados pelo entrevistador. Nos questionários auto administrados, os indivíduos não precisaram da ajuda do entrevistador; nos assistidos, o entrevistador relia as perguntas de forma que o entrevistado compreendesse, sem usar sinônimos ou explicação. Os questionários administrados pelo entrevistador foram realizados com entrevistados que por algum motivo não compreendia ou não tinha condições de ler o questionário. Foram avaliados 61 estudantes, 11 (18%) do primeiro ano, 11 (18%) do segundo ano e 39 (63,9%) do terceiro ano (Tabela 1).

**Tabela 2** – Frequência do uso dos aparelhos.

	Na escola n (%)	Em casa n (%)
Celular	58 (93,5%)	59 (95,2%)
Computador	15 (24,2%)	22 (35,5%)
Televisão	3 (4,8%)	24 (38,7%)
Videogame	1 (1,6%)	6 (9,7%)

Fonte: Dados da pesquisa, 2019

**Tabela 3** – Função destinada ao aparelho.

	Na escola n (%)	Em casa n (%)
Jogos	21 (34,4%)	26 (42,6%)
Redes Sociais	43 (70,5%)	54 (88,5%)
Estudos	45 (73,8%)	39 (63,9%)
Trabalho	22 (36,1%)	20 (32,8%)

Fonte: Dados da pesquisa, 2019

Sobre o uso de aparelhos tecnológicos na escola, o celular é a opção que mais se destaca abrangendo um total de 93,5% dos pesquisados, tendo sua utilização com as maiores porcentagens para estudos 74,2% seguida de redes sociais com 71% (Tabela 2 e 3). Apontado pela Lugo (2012), os celulares podem facilitar a aprendizagem em contextos fora dos limites das instituições educacionais, bem como dentro delas. Assim, esses dispositivos têm potencial para tornar o aprendizado mais acessível, colaborativo e relevante. Nagumo (2016) afirma que os alunos tem a tendência natural de uso dos seus celulares em suas práticas de estudo, utilizando de suas várias funcionalidades em diferentes atividades curriculares, realizadas no âmbito escolar e social, de forma individual e colaborativa.

Para Batista (2017) com a crescente portabilidade e convergência funcional de tecnologias, bem como com a redução de custo de produtos e serviços disponíveis, os dispositivos móveis tornam-se cada vez mais presentes no dia a dia das pessoas, justificando a constante do uso do aparelho, mantendo seu percentual de uso alto, sendo de 95,2%, porém com valores inversos, sendo as redes sociais com 88,7% em seguida dos estudos com 62,9%.

Na Tabela 4 é apresentada uma diferença dos minutos sendo menor de utilização durante a semana e maior nos finais de semana. Um dos fatores que levam a esse resultado é sobre a resistência na metodologia dos professores e regras das escolas que proíbem o uso do aparelho em sala, dando a eles a possibilidade de utilização livre durante os momentos de lazer ou nos tempos ociosos Batista (2017).

**Tabela 4** – Média em minutos de uso dos aparelhos tecnológicos.

	Sexo	N	Média	Desvio padrão	t	P
Celular Semana	M	25	420,000	273,8613	0,357	0,723
	F	36	449,167	338,7656	0,371	0,712
Celular Final de Semana	M	25	667,200	377,2214	0,507	0,614
	F	36	718,333	394,7477	0,511	0,612
Computador Semana	M	25	136,800	277,9496	1,057	0,295
	F	36	83,472	101,8389	0,917	0,367
Computador Final de Semana	M	25	152,400	253,9567	0,193	0,848
	F	36	139,306	265,4757	0,194	0,847
Televisão Semana	M	25	103,200	107,8471	0,919	0,362
	F	36	137,500	163,2767	0,988	0,327
Televisão Final de Semana	M	25	136,800	164,7908	-1,564	0,123
	F	36	221,389	232,6512	-1,662	0,102
Videogame Semana	M	25	14,400	35,8329	-1,592	0,117
	F	36	62,500	147,7329	-1,876	0,068
Videogame Final de Semana	M	25	31,200	77,6917	-1,437	0,156
	F	36	99,167	226,9849	-1,662	0,103

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

Justificando a quantidade de minutos elevados (Tabela 4), Nagumo (2016) aponta o motivo das pessoas amarem seus celulares, pois estes oferecem novas possibilidades para experimentar identidades e, particularmente na adolescência, o sentimento de liberdade e a sensação de segurança, por ter a possibilidade de recorrer a alguém ou alguma função para superar um problema.

**Tabela 5** – Comparação da *World Health Organization Quality of Life – Brief Form* (WHOQOL – BREF) entre os estudantes do sexo masculino e feminino.

	Sexo	N	Média	Desvio padrão	T	P
Físico	M	25	62,29	14,656	0,983	0,329
	F	36	66,17	15,520	-0,994	0,325
Psicológico	M	25	56,67	13,285	-0,107	0,915
	F	36	57,06	14,598	-0,109	0,913
Social	M	25	70,00	15,023	0,797	0,429
	F	36	66,43	18,526	0,827	0,411
Ambiental	M	25	57,00	13,689	-1,062	0,293
	F	36	60,68	13,034	-1,052	0,298
QV	M	25	61,49	9,620	-0,365	0,716
	F	36	62,59	12,689	-0,384	0,702

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

Não foi observada diferença significativa entre os sexos nos domínios do WHOQOL-BREF nem na QV geral, porém foi apresentada como a média mais baixa no domínio psicológico (Tabela 5). Freitas (2007) explica que por estarem nos últimos anos da escola, além das responsabilidades escolares, eles são apresentados aos concursos, à vida acadêmica e ao mercado de trabalho, onde cria uma pressão psicológica constante.

**Tabela 6** – Comparação da *World Health Organization Quality of Life – Brief Form* (WHOQOL – BREF) entre os estudantes do 1º, 2º e 3º ano do ensino médio.

		N	Média	Desvio padrão	F	P
Físico	1º Ano	11	57,143	13,074	3,275	0,045*
	2º Ano	11	73,052	8,201		
	3º Ano	39	64,286	16,243		
	Total	61	64,578	15,170		
Psicológico	1º Ano	11	49,242	10,836	2,256	0,114
	2º Ano	11	60,606	11,390		
	3º Ano	39	58,013	14,851		
	Total	61	56,899	13,963		
Social	1º Ano	11	62,879	19,848	0,567	0,570
	2º Ano	11	68,939	17,908		
	3º Ano	39	69,017	16,329		
	Total	61	67,896	17,135		
Ambiental	1º Ano	11	53,409	15,839	1,446	0,244
	2º Ano	11	62,500	11,267		
	3º Ano	39	59,856	12,935		
	Total	61	59,170	13,318		
QV	1º Ano	11	55,668	9,452	2,677	0,077
	2º Ano	11	66,274	9,226		
	3º Ano	39	62,793	11,991		
	Total	61	62,136	11,456		

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

**Tabela 7** – Variável domínio físico do WHOQOL-BREF.

(I) Série	(J) Série	Diferença média (I-J)	Modelo padrão	p
1,0	2,0	-15,90909*	6,23652	0,040*
	3,0	-7,14286	4,99321	0,474
2,0	1,0	15,90909*	6,23652	0,040*
	3,0	8,76623	4,99321	0,253
3,0	1,0	7,14286	4,99321	0,474
	2,0	-8,76623	4,99321	0,253

\*. A diferença média é significativa no nível 0.05. Fonte: Dados da pesquisa, 2019

Em comparação geral entre as séries, foi constatada diferença significativa no quesito físico. Utilizando o teste de Bonferroni, essa diferença é apresentada entre o 1º e 2º ano. Cavaliere (2009) aborda que por adentrarem na rotina integral da escola, entram em processo de ruptura e adaptação. Na visão de Cavaliere (2007), complementa com o fato de passarem o dia na escola sem a oferta de atividades física fora do período letivo os tornam mais suscetíveis a utilizarem meios tecnológicos para os momentos de ociosidade.

## CONCLUSÃO

Com base nos dados da pesquisa, foi observada que a tecnologia estando ligada a falta da oferta de prática de atividades no tempo ocioso junto à rotina escolar, afeta no domínio físico e na Qualidade de Vida (QV).

O uso das eletivas voltadas ao esporte é a adaptação aos novos integrantes da rede pública de tempo integral, junto às aulas adaptativas com inclusão dos aparelhos eletrônicos com divulgação de trabalhos e atividades ou recursos online como kahoot e corrida de orientação utilizando funções dos celulares.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATISTA, Sílvia Cristina Freitas; BARCELOS, Gilmara Teixeira. Análise do uso do celular no contexto educacional. **Renote**, v. 11, n. 1, 2017.

BORGMANN, Albert. Technology as a cultural force for Alena and Griffin. **The Canadian Journal of Sociology/Cahiers canadiens de sociologie**, v. 31, n. 3, p. 351-360, 2006.

BRACCO, Mário Maia et al. Atividade física na infância e adolescência: impacto na saúde pública. **Revista de Ciências Médicas**, v. 12, n. 1, 2012.

BUZATO, Marcelo El Khouri. Linguagem e tecnologia: da inclusão social à condição pós-humana. **Concurso Público de Provas e Títulos para Título de Livre Docente, UNICAMP**, 2018.

CAVALIERE, Ana Maria. Tempo de escola e qualidade na educação pública. **Educação e Sociedade**, v. 28, n. 100, p. 1015-1035, 2007.

CAVALIERE, Ana Maria. Escolas de tempo integral versus alunos em tempo integral. **Em aberto**, v. 21, n. 80, 2009.

DE PAIVA, Natália Moraes Nolêto; COSTA, J. S. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça. 2015.

DORIGONI, Gilza Maria Leite; SILVA, João Carlos da. Mídia e Educação: o uso das novas tecnologias no espaço escolar. **Santa Catarina: UNIOESTE**, 2008. Disponível em URL: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1170-2.pdf>> Acesso em: 09 de outubro de 2019.

FREITAS, Cezar Ricardo; GALTER, Maria Inalva. Reflexões sobre a Educação em Tempo Integral no decorrer do século XX. **Educereet Educare**, v. 2, n. 3, p. 123-138, 2007.

LUGO, María Teresa; SCHURMANN, Sebastián. Turning on mobile learning in Latin America: Illustrative initiatives and policy implications. **Paris, UNESCO. Retrieved on**, v. 16, n. 09, p. 2016, 2012.

MOREIRA KENSKI, Vani. Aprendizagem mediada pela tecnologia. **Revista diálogo educacional**, v. 4, n. 10, 2003.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. Influência da tecnologia sobre a prática cotidiana de atividade física. **VILARTA, Roberto; GUTIERREZ, Gustavo Luis; CARVALHO, Teresa Helena Portela Freire de**, 2007.

MAZIERO, Lais Lourenço; RIBEIRO, Douglas Francisco; REIS, Helena Macedo. Desenvolvimento infantil e tecnologia. **Revista Interface Tecnológica**, v. 13, n. 1, p. 79-91, 2016.

MOREIRA, Antonio Flavio Barbosa; KRAMER, Sonia. Contemporaneidade, educação e tecnologia. **Educação & Sociedade**, v. 28, n. 100, p. 1037-1057, 2007.

NAGUMO, Estevon; TELES, Lucio França. O uso do celular por estudantes na escola: motivos e desdobramentos. **Rev. bras. Estud. pedagog. (online)**, v. 97, n. 246, p. 356-371, 2016.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Midiograf, 2001.

SOARES, Ana Helena Rotta et al. Qualidade de vida de crianças e adolescentes: uma revisão bibliográfica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 3197-3206, 2011.

## ANEXOS

1º) Com quais aparelhos você tem mais contato diariamente na escola?

- ( ) Celular    ( ) Computador                      ( ) Televisão  
 ( ) Videogame    ( ) Outros: \_\_\_\_\_

2º) Para qual finalidade você usa esse(s) aparelho(s) na escola?

- ( ) Jogo                      ( ) Redes sociais    ( ) Estudo  
 ( ) Trabalho ( ) Outros: \_\_\_\_\_

3º) Com quais aparelhos você tem mais contato diariamente em casa?

- ( ) Celular    ( ) Computador                      ( ) Televisão  
 ( ) Videogame    ( ) Outros: \_\_\_\_\_

4º) Para qual finalidade você usa esse(s) aparelho(s) em casa?

- ( ) Jogo                      ( ) Redes sociais    ( ) Estudo  
 ( ) Trabalho ( ) Outros: \_\_\_\_\_

5º) Quantas horas você passa em frente à tela nos determinados dias:

	Dias na semana	Final de semana
Celular		
Computador		
Televisão		
Videogame		

**WHOQOL – ABREVIADO**

Versão em Português  
 PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL  
 ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE GENEVRA

**Coordenação do GRUPO WHOQOL no Brasil**  
**Dr. Marcelo Pio de Almeida Fleck**  
**Professor Adjunto**  
**Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal**  
**Universidade Federal do Rio Grande do Sul**  
**Porto Alegre – RS – Brasil**

**Instruções**

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

Você recebe dos outros o apoio de que necessita?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

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

Você recebe dos outros o apoio de que necessita?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

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

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

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa
<b>1</b>	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
<b>2</b>	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
<b>3</b>	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
<b>4</b>	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
<b>5</b>	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
<b>6</b>	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
<b>7</b>	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
<b>8</b>	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
<b>9</b>	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
<b>10</b>	Você tem energia suficiente para seu dia a dia?	1	2	3	4	5
<b>11</b>	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
<b>12</b>	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
<b>13</b>	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
<b>14</b>	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
<b>15</b>	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
<b>16</b>	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
<b>17</b>	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
<b>18</b>	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o	1	2	3	4	5

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

A questão seguinte refere-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre
<b>26</b>	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5