



**Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP**  
**Escola de Educação Física da UFOP – EEFUFOP**  
**Bacharelado em Educação Física**

**Percepção da Qualidade de Vida e do Bem-Estar Subjetivo de  
Praticantes de Treinamento Funcional**

**Raphael de Grammont Mapa**

**Ouro Preto**  
**2019**



**Raphael de Grammont Mapa**

**Percepção da Qualidade de Vida e do Bem-Estar Subjetivo de  
Praticantes de Treinamento Funcional**

Trabalho de Conclusão de Curso em formato de artigo, a ser submetido para a Revista Brasileira de Qualidade de Vida (ISSN: 2175-0858), apresentado à disciplina Seminário de Trabalho de Conclusão de Curso (EFD-381) do curso de Educação Física em Bacharelado da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para aprovação da mesma.

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Siomara Aparecida da Silva

**Ouro Preto  
2019**

M297p

Mapa. Raphael de Grammont.

Percepção da qualidade de vida e do bem-estar subjetivo de praticantes de treinamento funcional [manuscrito] / Raphael de Grammont Mapa. - 2019.

17f.: il.: color; tabs.

Orientadora: Profª. Drª. Siomara Aparecida da Silva.

Monografia (Graduação). Universidade Federal de Ouro Preto. Centro Desportivo da UFOP. Departamento de Educação Física.

1. Qualidade de vida. 2. Bem-estar social. 3. Treinamento esportivo. I. Silva, Siomara Aparecida da. II. Universidade Federal de Ouro Preto. III. Título.

CDU: 796.015

Catálogo: [ficha.sisbin@ufop.edu.br](mailto:ficha.sisbin@ufop.edu.br)



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO  
REITORIA  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**FOLHA DE APROVAÇÃO****Raphael de Grammont Mapa****Percepção da Qualidade de Vida e do Bem-Estar Subjetivo de Praticantes de Treinamento Funcional**

Membros da banca

Prof. Dr. Paulo Ernesto Antonelli - Escola de Educação Física - UFOP

Prof. Dr. Bruno Ocelli Ungheri - Escola de Educação Física - UFOP

Versão final

Aprovado em 29 de novembro de 2019

De acordo

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Siomara Aparecida da Silva

Orientadora

Escola de Educação Física - UFOP



Documento assinado eletronicamente por **Siomara Aparecida da Silva, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 05/12/2019, às 18:52, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [http://sei.ufop.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **0026358** e o código CRC **9C5D101F**.

**Referência:** Caso responda este documento, indicar expressamente o Processo nº 23109.203679/2019-01

SEI nº 0026358

R. Diogo de Vasconcelos, 122, - Bairro Pilar Ouro Preto/MG, CEP 35400-000  
Telefone: (31)3559-1518 - www.ufop.br

## **Agradecimentos**

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado a oportunidade do dom da vida e cada dia mais me vem me moldado com dons de sabedoria e ciência.

Agradeço aos meus pais Paulo Sérgio Mapa e Maria Hercília de Grammont Machado de Araújo Mapa que com cuidado e amor vem me mostrando e me encaminhado para a minha vida pessoal e profissional. Aos meus irmãos Diego de Grammont Mapa e Rodrigo de Grammont Mapa. À minha namorada Yasmine Luiza Carvalho Cruz pelo amor, companheirismo e paciência ao longo desse árduo processo.

Agradeço aos colegas do Laboratório de Metodologia do Ensino dos Esportes que conviveram comigo durante a execução do presente trabalho, e em meio a tantos desafios vivemos grandes aprendizagens. Em especial, ao colega César Milagres, grande amigo, que disponibilizou seu tempo e conhecimento para agregar ao trabalho.

Agradeço também a minha orientadora Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Siomara Aparecida da Silva que com carinho e dedicação me proporcionou tantos crescimentos acadêmicos e pessoais que com certeza serão levados para toda a vida.

E, por fim, agradeço a Universidade Federal de Ouro Preto por proporcionar ensino gratuito e de qualidade a todos.

## RESUMO

Este trabalho visa analisar a percepção de praticantes de Treinamento Funcional sobre a Qualidade de Vida e o Bem-Estar. A amostra constitui-se de 83 praticantes de Treinamento Funcional, composto por 69 praticantes do sexo feminino e 14 do sexo masculino com média de idade de  $32 \pm 12,03$  anos. Para avaliar a Qualidade de Vida foi utilizado o questionário WHOQOL-Bref e para avaliar o Bem-Estar Subjetivo foi utilizado a EBES. Após o teste de normalidade, foi realizada a comparação entre os sexos através do teste t-student, e para averiguar a relação entre o Bem-Estar Subjetivo e a Qualidade de Vida foi realizado a correlação de Pearson, em todas as situações, a significância adotada foi de  $p \leq 0,05$ . Os homens apresentaram valores superiores comparados aos das mulheres em todos os domínios de Qualidade de Vida, apresentando diferença significativa no domínio psicológico. Na comparação entre os quartis foi observado que os quartis primários apresentam valores inferiores comparado aos quartis finais. Foi observado que há correlações significativas entre o EBES e o WHOQOL-Bref. O sexo masculino tem maior percepção da Qualidade de Vida do que as mulheres, e se tratando de tempo de prática e idade, quanto maior o tempo de prática e idade maturacional maior a percepção de Qualidade de Vida. O exercício físico apresenta correlações positivas com a Qualidade de vida e o Bem-Estar Subjetivo.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida; Bem-Estar Social; Treinamento Esportivo.

## ABSTRACT

This work aims to analyze the perception of Functional Training practitioners about the Quality of Life and Well-Being. A study was constituted of 83 Functional Training practitioners, consisting of 69 female and 14 male practitioners with a mean age of  $32 \pm 12.03$  years. To assess the Quality of Life used by the WHOQOL-Bref questionnaire and to evaluate the Subjective Well-Being that was used the EBES. After the normality test, a comparison was made between the sexes through the t-student test, and to determine a relationship between Subjective Well-Being and Quality of Life after Pearson's correlation, in all situations, the significance adopted was of  $p \leq 0.05$ . Men had higher values compared to women in all domains of Quality of Life, presenting significant difference in the psychological domain. In the comparison between quartiles, it was observed that the primary quartiles presented lower values compared to the final quartiles. It was observed that there are significant correlations between EBES and WHOQOL-Bref. The male gender has a higher perception of Quality of Life than women, and it is the time of practice and age, the longer or longer the practice and maturational age and the perception of Quality of Life. Physical exercise has positive correlations with Quality of Life and Subjective Well-being.

**Keywords:** Quality of Life; Social Well-Being; Sports Training.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	8
OBJETIVO .....	10
METODOLOGIA .....	10
RESULTADOS.....	11
DISCUSSÃO.....	12
CONCLUSÃO .....	14
REFERÊNCIAS .....	16
Apêndice I - Carta de Anuência .....	18
Apêndice II - TCLE.....	19
Anexo I - WHOQOL-Bref.....	21
Anexo II - EBES .....	24

# Qualidade de vida e bem-estar subjetivo de praticantes de treinamento funcional

## RESUMO

**Raphael de Grammont Mapa**  
[raphamont@gmail.com](mailto:raphamont@gmail.com)  
[orcid.org/0000-0001-8327-9147](https://orcid.org/0000-0001-8327-9147)  
Universidade Federal de Ouro Preto  
(UFOP), Ouro Preto, Minas Gerais, Brasil

**Siomara Aparecida da Silva**  
[siomarasilva.lamees@gmail.com](mailto:siomarasilva.lamees@gmail.com)  
[orcid.org/0000-0001-7590-9129](https://orcid.org/0000-0001-7590-9129)  
Universidade Federal de Ouro Preto  
(UFOP), Ouro Preto, Minas Gerais, Brasil

**OBJETIVO:** Analisar a percepção de praticantes de Treinamento Funcional sobre a Qualidade de Vida e o Bem-Estar.

**MÉTODOS:** A amostra constitui-se de 83 praticantes de treinamento funcional, composto por 69 praticantes do sexo feminino e 14 do sexo masculino com média de idade de  $32 \pm 12,03$  anos. Para avaliar a qualidade de vida foi utilizado o questionário WHOQOL-Bref e para avaliar o Bem-Estar Subjetivo foi utilizado a EBES. Após o teste de normalidade, foi realizada a comparação entre os sexos através do teste t-student, e para averiguar a relação entre o Bem-Estar Subjetivo e a qualidade de vida foi realizado a correlação de Pearson, em todas as situações, a significância adotada foi de  $p \leq 0,05$ .

**RESULTADOS:** Os homens apresentaram valores superiores comparados aos das mulheres em todos os domínios de Qualidade de Vida, apresentando diferença significativa no domínio psicológico. Na comparação entre os quartis foi observado que os quartis primários apresentam valores inferiores comparado aos quartis finais. Foi observado que há correlações significativas entre o EBES e o WHOQOL-Bref.

**CONCLUSÕES:** O sexo masculino tem maior percepção da qualidade vida do que as mulheres, e se tratando de tempo de prática e idade, quanto maior o tempo de prática e idade maturacional maior a percepção de Qualidade de Vida. O exercício físico apresenta correlações positivas com a Qualidade de Vida e o Bem-Estar Subjetivo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Qualidade de Vida. Bem-Estar Social. Treinamento Esportivo.

## INTRODUÇÃO

Com a crescente prática de várias vertentes e modalidades da área da Educação Física nota-se a falta de estudos e de percepção, em relação aos efeitos da prática, em algumas dessas novas categorias de esportes. Buscando entender melhor essa percepção da prática, é preciso compreender, diferenciar e associar os conceitos de Qualidade de Vida (QV) e Bem-Estar (BE). No contexto atual vê-se a importância de se definir o termo Qualidade de Vida, pois atualmente o termo é visto como um produto, diferentemente do que se apresenta no presente trabalho em que Qualidade de Vida é uma percepção que as pessoas fazem de suas vidas.

Segundo Gill e Feinstein (1994), o conceito de Qualidade de Vida não inclui somente fatores relacionados à saúde, tais como Bem-Estar físico, funcional, emocional e mental, mas também elementos não relacionados à saúde como família, trabalho, amigos e circunstâncias de vida.

Atualmente, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Qualidade de Vida reflete na percepção dos indivíduos de que suas necessidades estão sendo satisfeitas ou, ainda, que lhes estão sendo negadas oportunidades de alcançar a felicidade e a auto realização, com independência de seu estado de saúde físico ou das condições sociais e econômicas, portanto, depende também do ambiente que a pessoa está inserida (OMS, 1998). Complementando ainda, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), o termo “Qualidade de Vida” envolve o Bem-Estar físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos, e também a saúde, educação, poder de compra e outras circunstâncias da vida.

Contudo, para reflexão da relação dos indivíduos com o meio ambiente, a evidente coexistência entre os seres vivos nem sempre é considerada harmônica, o equilíbrio deve gerar benefícios para todos porém, quando há desarmonia, essas relações são capazes de gerar adoecimento, de forma que uma das partes irá perder com maior proporção do que receber (FIGUEIREDO *et al.*, 2008). Para tal, para ajudar na harmonia dessa relação, a prática de atividade física aparece com uma das principais estratégias para a prevenção e combate de patologias (SALVADOR *et al.*, 2018).

Por outro lado, o conceito de Bem-Estar há duas perspectivas: uma que aborda o estado subjetivo de felicidade (Bem-Estar hedônico), e se denomina Bem-Estar Subjetivo, em que adota uma visão de Bem-Estar como prazer ou felicidade, e outra que investiga o potencial humano (Bem-Estar eudemônico) e trata de Bem-Estar psicológico, em que se apoia na noção de que Bem-Estar consiste no pleno funcionamento das potencialidades de uma pessoa, ou seja, em sua capacidade de pensar, usar o raciocínio e o bom senso (RYAN E DECI, 2001).

Neste estudo iremos abordar o Bem-Estar Subjetivo (BES), em que busca compreender a avaliação que as pessoas fazem de suas vidas (DIENER, SUH e OISHI, 1997).

Associando esses dois conceitos já apresentados, temos que o elemento subjetivo é essencial na avaliação da qualidade de vida de um indivíduo ou de um grupo, pois os indicadores sociais por si só não seriam capazes de defini-la já que

as pessoas reagem diferentemente a circunstâncias semelhantes (DIENER E SUH, 1997).

Segundo Rahal *et al.* (2007) para a manutenção da saúde e para que as pessoas se sintam mais motivadas, para a melhoria em relação a Qualidade de Vida e o Bem-Estar, o autor recomenda a prática de atividades físicas. Ainda segundo o autor, atividade física se caracteriza como qualquer movimento que corporal que colabora e contribui na contração muscular, sendo que o gasto de energia seja maior que o descanso (RAHAL *et al.* 2007). Para Campos e Neto (2004) prática de exercícios que possam manter ou recuperar a capacidade funcional é fundamental para todo ser humano, independente da fase da vida em que este se encontra.

A capacidade funcional declina com a idade a partir dos 30 anos e de acordo com o estilo de vida, faz com que diversas valências físicas sofram uma redução em seu potencial. Apesar de todas as capacidades fisiológicas declinarem em geral, nem todas ocorrem no mesmo ritmo (MCARDLE, KATCH, KATCH,1998). Os movimentos, no contexto de capacidade funcional, são compreendidos por habilidades simples, mas devido à falta de realização de atividades físicas podem se tornar um pouco complexas (LEAL *et al.*, 2009).

Sendo assim, a proposta do Treinamento Funcional (TF) é a melhoria na execução dos movimentos realizados no cotidiano dos indivíduos que praticam a modalidade. Portanto, D'Elia e D'Elia (2005) salientam que o TF treina movimentos, e não somente músculos, através de movimentos multi-articulares e multiplanares e do envolvimento da propriocepção, criando sinergia entre segmentos corporais e entre qualidades físicas, possibilitando ao indivíduo produzir movimentos mais eficientes.

Campos e Neto (2004) destacam os principais pontos do TF: o primeiro é que exige eficiência das tarefas, que seria executar a tarefa de modo eficaz, gastando o mínimo de energia necessária; combate da perda dessa eficiência contra a evolução tecnológica, o homem foi se tornando menos eficiente com a evolução da tecnologia; treinamento resistido, uma vez que se comprova a utilização da carga para melhoria do condicionamento físico; e resposta adaptativas e adaptações neuromusculares, essência do treinamento funcional está baseada na melhoria dos aspectos neurológicos que afetam a capacidade funcional do corpo humano, através de exercícios que desafiam os diversos componentes do sistema nervoso e, por isso, estimulam sua adaptação. Campos e Neto (2004) demonstram ainda que este tipo de treinamento aumenta o condicionamento físico e a performance; os riscos de lesões musculoesqueléticas diminuem; os indivíduos lesados retornam às suas atividades de maneira mais rápida e segura e; além de tudo, oferece um número infinito de variações, o que o torna bastante dinâmico, fator importante na motivação do praticante.

No TF os treinos são constituídos pela execução de exercícios funcionais e esportivos, exigindo que sejam executados em alta intensidade. Dentro dessa perspectiva, propõe-se desenvolver as seguintes capacidades físicas: coordenação, flexibilidade, estabilidade, agilidade, precisão, velocidade, vigor, resistência cardiorrespiratória, potência e força (GLASSMAN, 2010). Portanto, como visto anteriormente, a capacidade funcional declina ao longo da vida, junto a isso as capacidades físicas também se tornam menos eficazes, observando desta forma, a importância da continuidade da prática do TF durante as etapas da

vida para a diminuição dos efeitos de perda das capacidades físicas com o envelhecimento. Segundo Evangelista e Monteiro (2010) os benefícios dessa prática sendo o treinamento funcional como uma perspectiva de melhora no desempenho obtido nas tarefas funcionais e até nas esportivas, tarefas funcionais que são os movimentos naturais do cotidiano, como correr, sentar e levantar, empurrar, pular para pegar determinado objeto e etc.

Exercícios funcionais ajudam na melhoria do equilíbrio, diminuição do tempo de reação e aumento da força muscular, oferecendo assim uma melhora nas habilidades, em consequência melhorando as capacidades físicas e desenvolvendo / aprimorando as Atividades da Vida Diária.

Por fim, ao buscar sobre a relação QV e Bem-Estar, encontrou-se na literatura poucas evidências de estudo com associação destas variáveis. Essa carência literária justifica buscar as relações existentes delas no presente estudo.

## **OBJETIVO**

Analisar a percepção de praticantes de Treinamento Funcional sobre a Qualidade de Vida e o Bem-Estar.

## **METODOLOGIA**

Este estudo trata-se de uma pesquisa descritiva e correlacional de corte transversal.

A amostra constituiu-se de 83 praticantes de três academias/*studios* que oferecem o Treinamento Funcional em seu quadro de atividades da cidade de Ouro Preto – MG, destes 69 do sexo feminino e 14 do masculino (média e desvio da Idade). Os praticantes tinham no mínimo de 30 dias de prática na modalidade com média de tempo de experiência  $21,04 \pm 17,09$  meses, sendo que a prática era semanal de pelo menos duas vezes.

Para a avaliação da Qualidade de Vida foi utilizado o questionário *World Health Organizational Quality of Life* (WHOQOL-Bref) (WHOQOL-BREF, 1996) e, para avaliação do Bem-Estar a Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES) (ALBUQUERQUE E TRÓCCOLI, 2004) que os participantes responderam no mesmo local da prática após terem assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE:09493218.2.0000.5150) da universidade do pesquisador principal. Para complementar, as academias/*studios* tiveram que assinar a Carta de Anuência para afirmar que estavam de acordo com a pesquisa.

O instrumento WHOQOL-Bref desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde – OMS, é um questionário constituído por 26 questões, sendo duas questões gerais, relacionadas à qualidade de vida global e a percepção do estado de saúde e as demais estão incluídas em quatro domínios, que são o domínio físico, psicológico, de relações sociais e de meio ambiente.

A EBES é composta por 62 itens, sendo que destes, 21 representam componentes de afeto positivo, 26 de afeto negativo e 15 que variam em satisfação com a vida e insatisfação com a vida. Embora as autoras admitam que

exista um Fator Geral de Bem-Estar Subjetivo considerando todos os itens do instrumento, não fizeram menção de como possa ser calculado. Dessa forma, os fatores do Bem-Estar Subjetivo foram avaliados separadamente no presente estudo.

A análise de dados foi feita através do software SPSS versão 23 com resultados descritivos médios e dispersivos. A normalidade e esfericidade dos dados foram testadas pelo teste de *Shapiro-Wilk*. Foi realizada a comparação entre os sexos através do teste *t-student*. A Correlação de *Spearman Rho* foi empregada para verificar a relação entre Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo. Em todas as situações, a significância adotada foi de  $p \leq 0,05$ .

## RESULTADOS

Através do teste *t-student* independente foi realizada a comparação entre os sexos dos questionários de Qualidade de Vida, Bem-Estar, tempo de prática e idade dos praticantes das três academias que participaram do estudo.

Tabela 1 - Comparação entre os sexos nos domínios do WHOQOL-Bref, EBES, tempo de prática e idade.

Domínios	Feminino (n= 69)	Masculino (n =14)
WHO Físico	19,30 ± 2,57	19,83 ± 3,32
WHO Psíquico	17,16 ± 3,32*	19,64 ± 2,19*
WHO Social	19,29 ± 3,89	19,94 ± 2,80
WHO Ambiente	17,49 ± 3,05	18,13 ± 2,56
WHO QV Global	15,91 ± 2,51	17 ± 1,88
EBES AP	3,38 ± 0,59	3,71 ± 0,65
EBES AN	2,14 ± 0,57	2,04 ± 0,61
EBES SV	3,93 ± 0,68	3,88 ± 0,71
EBES IV	2,12 ± 0,82	2,12 ± 0,54
Idade (anos)	32,00 ± 11,48	32,93 ± 12,16
Tempo de prática (meses)	19,82 ± 20,03	24,08 ± 16,99

Legenda: QV = qualidade de vida; AP = aspectos positivos; AN = aspectos negativos; SV = satisfação com a vida; IV = insatisfação com a vida; MD = média; DP = desvio padrão; \* diferenças significativas considerando  $p \leq 0,05$ . Fonte: Autoria própria (2019).

Foi observado que os homens possuem valores superiores comparados aos das mulheres em todos os domínios da qualidade de vida, e que no domínio psíquico essa diferença é significativa. Já no questionário de Bem-Estar os homens apresentaram valores superiores nos aspectos positivos e nos aspectos negativos, porém não significativos. Em relação ao fator da satisfação com a vida foi observado que as mulheres apresentaram valores superiores que os homens, e na insatisfação com a vida ambos apresentaram médias iguais e desvios padrões diferente.

A média de idade dos praticantes foi de  $32 \pm 12,03$  anos, caracterizado como jovens adultos. Em relação ao tempo de prática os homens apresentaram média de dois anos de prática e as mulheres de um ano e sete meses

aproximadamente. A amostra foi separada em quatro quartis para melhor compreensão das etapas de desenvolvimento e suas características nestas variáveis. Para distinção dos Quartis foram usadas as seguintes faixas etárias: Quartil 1 de 24 anos para baixo, Quartil 2 de 25 a 29 anos, Quartil 3 de 30 a 35 anos e Quartil 4 de 36 para cima.

Tabela 2. Comparação entre os Quartis nos domínios do WHOQOL-Bref, EBES e tempo de prática.

Domínios	Quartil 1	Quartil 2	Quartil 3	Quartil4
WHO Físico	18,09 ± 2,69*	19,31 ± 2,27	20,07 ± 2,64	20,27 ± 2,72*
WHO Psíquico	16,94 ± 3,60	16,94 ± 3,06	17,61 ± 2,98	18,91 ± 3,23
WHO Social	19,74 ± 3,37	17,87 ± 4,07	19,44 ± 3,38	20,42 ± 3,92
WHO Ambiente	17,25 ± 3,24	16,57 ± 2,48	18,19 ± 3,36	18,36 ± 2,49
WHO QV Global	15,91 ± 2,92	15,89 ± 1,24	16,57 ± 2,91	16,00 ± 2,25
EBES AP	3,38 ± 0,58	3,37 ± 0,61	3,41 ± 0,65	3,60 ± 0,62
EBES AN	2,10 ± 0,45	2,33 ± 0,56	2,04 ± 0,54	2,04 ± 0,74
EBES SV	3,95 ± 0,62	3,78 ± 0,72	4,04 ± 0,52	3,89 ± 0,86
EBES IV	2,02 ± 0,80	2,11 ± 0,82	2,26 ± 0,79	2,09 ± 0,73
Tempo de prática (meses)	14,95 ± 13,3	17,32 ± 13,45	26,25 ± 17,8	24,06 ± 29,5

Legenda: QV = qualidade de vida; AP = aspectos positivos; AN = aspectos negativos; SV = satisfação com a vida; IV = insatisfação com a vida; MD = média; DP = desvio padrão; \* diferenças significativas considerando  $p \leq 0,05$ . Fonte: Autoria própria (2019).

Na comparação entre os quartis, foi observado que os quartis finais tendem a apresentar valores superiores que os primeiros quartis, e no domínio do WHOQOL-Bref físico o quartil 4 apresentou valores superiores e significativos do Quartil 1.

Foi observado que houve correlação significativa entre todos os aspectos do Bem - Estar em relação aos domínios físico e psíquico da Qualidade de Vida. A amostra em relação ao questionário do EBES obteve correlações significativas ( $p \leq 0,01$ ) em relação a quase todos os domínios do WHOQOL - Bref. O aspecto positivo do EBES apresentou correlações acima de 0,3 nos domínios físico ( $r = 0,346$ ), psíquico ( $r = 0,474$ ), social ( $r = 0,309$ ) e ambiente ( $r = 0,336$ ); o aspecto negativo apresentou correlações acima de -0,3 nos domínios físico ( $r = -0,404$ ) e psíquico ( $r = -0,366$ ); A satisfação com a vida apresentou correlações acima de 0,3 nos domínios físico ( $r = 0,383$ ), psíquico ( $r = 0,377$ ), social ( $r = 0,392$ ) e ambiente ( $r = 0,469$ ); a satisfação com a vida apresentou correlações acima de -0,3 nos domínios físico ( $r = -0,304$ ), psíquico ( $r = -0,435$ ), social ( $r = -0,443$ ) e ambiente ( $r = -0,390$ ), e, exceto na correlação de domínio social e ambiente com os aspectos negativos do EBES, não foram significativas. Na satisfação com a vida houve correlação significativa ( $p \leq 0,05$ ) para o domínio QV global ( $r = 0,281$ ).

## DISCUSSÃO

Em relação à pontuação dos domínios do WHOQOL-Bref, não existe na literatura científica uma nota de corte para avaliação que indique a

representação de boa ou má percepção da Qualidade de Vida (SILVA E HELENO, 2012). Portanto, ao observar as médias obtidas no trabalho, podendo dizer que esses praticantes de TF estão tendo uma boa QV, dentro dos valores baseados em uma escala de quatro a 20. Já para a avaliação da EBES, considerando o intervalo de um a cinco e nota de corte três, os valores maiores que três para afeto positivo e satisfação com a vida apontam melhor percepção do Bem-Estar Subjetivo, já para valores menores que a nota de corte para afetos negativos e insatisfação com a vida, indicam que pode ser considerado melhor o BE.

Se tratando da QV, assim como no presente estudo, Alves, Kviatkovski e Blazelis (2018) que analisaram apenas o sexo feminino encontraram valores menores nos domínios Psíquico, Ambiental e QV Global. Igualmente, para os dois sexos, Silva (2018) retratou valores inferiores nestes domínios, e, para os homens valores maiores na percepção da QV comparado aos valores das mulheres.

Melo (2019) retratou diferença significativa entre homens e mulheres no domínio psíquico. Esta diferença é destacada por Almeida-Brasil (2017) pelas dificuldades psíquicas interferentes na maneira negativa como elas vivem e enfrentam as adversidades da vida, o que corrobora com os resultados pela baixa percepção da QV neste domínio. Gholami *et al.* (2013) associa essa relação ao trabalho, sentimentos negativos, baixa autoestima e depressão a menor saúde psicológica.

Falta de energia, falta de habilidades para a vida diária e presença de dor são particularidades do domínio físico que desempenham variáveis determinantes para a QV (LOW, G.; MOLZAHN, A.E.; KALFOSS, M., 2008). Ao longo do processo de envelhecimento sabe-se que ocorre a acentuação dessas particularidades, isto devido às mudanças corporais, influenciando a percepção da QV (FANTIN *et al.*, 2007). Sonati *et al.* (2014) observa que a prática de atividades física contribui para a melhora dessas particularidades, refletindo positivamente na QV. Fatos observados também pela OMS (2002) ao estabelecer diretrizes de políticas para o envelhecimento ativo.

No estudo de Sonati *et al.* (2014) em que compara adultos e idosos praticantes de atividades físicas observa-se que os indivíduos mais velhos obtinham os scores de QV maiores que os mais novos, assim como os resultados obtidos no presente estudo, indicando a relação entre QV e maturação junto ao tempo de prática.

Em estudos que fazem comparação da QV entre idosos fisicamente ativos e sedentários, como o de Silva *et al.* 2012, observou valores maiores para os praticantes de exercício físico, sugerindo assim a importância da prática do exercício físico para a QV das pessoas. Segundo Peel *et al.* (2004), fatores como estilo de vida saudável, IMC dentro da normalidade e prática regular de atividade física são pontos chave para o envelhecimento saudável.

Análogo ao presente estudo, o trabalho de Silva e Heleno (2012) realizado com estudantes universitários, e que foram utilizados os mesmos instrumentos, observa-se no WHOQOL-Bref resultados próximos ao presente estudo, mas com valores inferiores a esse estudo, podendo concluir que os praticantes de TF têm maior percepção de QV. Já no caso do EBES, pode-se observar que os valores são inversamente proporcionais, em que no estudo das autoras o afeto negativo tem maior escore e afeto positivo menor, evidenciando que os praticantes do TF apresentam melhor BE. Visto que, apenas 19,5% dos universitários praticam

atividade física frequentemente ou sempre e 34,6% raramente, portanto, no estudo das autoras, pode-se observar dados inferiores em relação presente estudo tanto na QV quanto no Bem-Estar Subjetivo, evidenciando assim que a prática de exercícios físicos melhora essas dimensões da QV e BE.

## **CONCLUSÃO**

Em consideração, foi constatado que o sexo masculino tem a percepção da QV maior que a percepção das mulheres, devido os resultados obtidos, sendo que o domínio psíquico teve diferença significativa. Observando o Bem-Estar em relação aos dois grupos, os homens apresentam valores maiores nos aspectos positivos e negativos, já as mulheres apresentaram maior resultado na satisfação com a vida, sendo que os dois apresentaram médias iguais na insatisfação com a vida.

Se tratando do tempo de prática e idade, conclui-se que quanto maior o tempo de prática e idade maturacional maior a percepção da QV. Portanto, esses achados corroboram para que as turmas sejam organizadas, nessas faixas etárias, em turmas únicas como normalmente acontecem nas academias pelo fato dos quartis não se diferenciar nem nos domínios e nem nos fatores.

Entretanto, na correlação entre os dois instrumentos de coleta foi observada que houve correlação significativa entre todos os aspectos do Bem-Estar em relação aos domínios físico e psíquico da Qualidade de Vida. Observando também que as médias e os valores encontrados nesses estudos são superiores ao estudo semelhante, portanto, conclui-se que a prática de exercício físico ajuda na melhoria dessas percepções de vida.

Para tal, vê-se a importância da prática do exercício físico para melhorar a interação dos seres com o meio ambiente em que se encontram e, até mesmo, entre os seres, diminuindo assim patologias que interferem na Qualidade de Vida dos indivíduos.

Contudo, faz-se necessário o desenvolvimento de mais estudos com o instrumento da EBES, por haver poucos trabalhos em relação à atividade física. Sendo assim, faz-se necessário trabalho que correlacionem os dois instrumentos para posteriores compreensões deste cenário de prática.

# Quality of life and subjective well-being of functional training practitioners

## ABSTRACT

**OBJECTIVE:** The objective of this study aims to analyze the perception of Functional Training practitioners about the Quality of Life and Well-Being.

**METHODS:** The study was constituted of 83 Functional Training practitioners, consisting of 69 female and 14 male practitioners with a mean age of  $32 \pm 12.03$  years. To assess the Quality of Life used by the WHOQOL-Bref questionnaire and to evaluate the Subjective Well-Being that was used the EBES. After the normality test, a comparison was made between the sexes through the t-student test, and to determine a relationship between Subjective Well-Being and Quality of Life after Pearson's correlation, in all situations, the significance adopted was of  $p \leq 0.05$ .

**RESULTS:** Men had higher values compared to women in all domains of Quality of Life, presenting significant difference in the psychological domain. In the comparison between quartiles, it was observed that the primary quartiles presented lower values compared to the final quartiles. It was observed that there are significant correlations between EBES and WHOQOL-Bref.

**CONCLUSIONS:** The male gender has a higher perception of Quality of Life than women, and it is the time of practice and age, the longer or longer the practice and maturational age and the perception of Quality of Life. Physical exercise has positive correlations with Quality of Life and Subjective Well-being.

**KEYWORDS:** Quality of Life; Social Well-Being; Sports training.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço ao laboratório de Metodologia dos Ensinos dos Esportes, e às academias/studios por concederem o espaço para que seja feita a pesquisa.

## REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, A. S.; TRÓCCOLI, B. T. **Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo**. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 20, n. 2, p. 153-164, 2004.
- ALMEIDA-BRASIL, C. C.; SILVEIRA, M. R.; SILVA, K. R.; LIMA, M. G.; FARIA, C. D. C. M.; CARDOSO, C. L.; MENZEL, H. K.; CECCATO, M. G. B. **Qualidade de vida e características associadas: aplicação do whoqol-bref no contexto da atenção primária à saúde**. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22(5), 1705-1716. (2017).
- ALVES, M.A., KVIATKOVSKI, B.L., & BLAZELIS, R. **Avaliação da qualidade de vida em jogadoras de futsal no estado do paraná: por meio do instrumento whoqol-bref**. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, São Paulo. v.10. n.38. p.278-284. 2018.
- CAMPOS, M. A.; NETO, B. C. **Treinamento funcional resistido: para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.
- D'ELIA, R.; D'ELIA, L. **Treinamento funcional: 6º treinamento de professores e instrutores**. São Paulo: SESC - Serviço Social do Comércio, 2005. Apostila.
- DGILL, T.M.; FEINSTEIN, A.R. **A critical appraisal of the quality of quality-of-life measurements**. *Journal of the American Medical Association*, Chicago, v.272, n.8, 1994.
- DIENER, E.; SUH, E. **Measuring quality of life: economic, social, and subjective indicators**. *Social Indicators Research*, 1997.
- DIENER, E.; SUH, E.; OISHI, S. **Recent findings on subjective well being**. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 1997.
- FANTIN, F.; DI FRANCESCO, V.; FONTANA, G.; ZIVELONGHI, A.; BISSOLI, L.; ZOICO, E. **Longitudinal body composition changes in old men and women: interrelationships with worsening disability**. *J Gerontol Ser A, Biol Sci Med Sci*, 62(12):1375-81. 2007.
- FLECK, M.P.A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. **Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da organização mundial da saúde (whoqol-100)**. *Revista de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.33, n.2, 1999.
- GLASSMAN, G. **The crossfit training guide**. *CrossFit Journal*. (2010).
- LOW, G.; MOLZAHN, A.E.; KALFOSS, M. **Quality of life of older adults in canada and norway: examining the iowa model**. *Western Journal of Nursing Research*, v. 30, n. 4, p. 458-476. United States, 2008.
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 6ª ed. São Paulo, SP: Atlas, 2005.

- SILVA, T. J. G. **Impacto da prática de atividade física na qualidade de vida dos adultos da freguesia de crestuma.** Universidade Fernando Pessoa. Porto, 2018.
- McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício, energia, nutrição e performance humana.** 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998, 695p.
- MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento Funcional.** Uma Abordagem Prática. São Paulo, SP: Phorte, 2010.
- OMS. **Relatório Mundial da Saúde – Saúde mental: nova concepção, nova esperança.** Lisboa: Ministério da Saúde. (2002).
- OMS. **World Alliance for Patient Safety: forward programme.** Genebra, 2005.
- OMS. **Promoción de la salud: glosario.** Genebra: OMS, 1998.
- PEEL, N. M.; McCLURE, R. J.; BARTLETT, H. P. **Behavioral determinants of healthy aging.** Am J Prev Med. 2005;28(3):298-304. 2004.
- RAHAL, M. A. et al. **Atividade física para o idoso e objetivos.** In: PAPALÉO NETTO, Matheus; Tratado de Gerontologia. 2. ed. Ver. e ampl. São Paulo: Atheneu, 2007.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. **On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well being.** Annual Review of Psychology, 2001.
- 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. Campo Grande, 2012.
- SILVA, E. L.; MENEZES, E. M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação.** 3ª ed. Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC, 2001.
- SILVA, M. F.; GOULART, N. B. A.; LANFERDINI, F. J.; MARCON, M.; DIAS, C. P. **Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativo.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 15(4):635-642. Rio de Janeiro, 2012.
- SONATI, J. G.; VILARTA, R.; MACIEL, E. S.; MODENEZE, D. M.; JUNIOR, G. B. V., LAZARI, V. O.; MUCIACITO, B. **Análise comparativa da qualidade de vida de adultos e idosos envolvidos com a prática regular de atividade física.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 17(4), 731-739. Campinas, SP. 2014.
- LEAL, S. M. O.; BORGES, E. G. S.; FONSECA, M. A.; JUNIOR, E. D. A.; CADER, S.; DANTAS, E. H. M. **Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas.** R. bras. Ci. e Mov., 2009.
- MELO, J. R. **Qualidade de vida e associação do whoqol-bref com o perfil dos idosos.** Universidade Federal De Mato Grosso. Barra do Garças - MT, 2019.
- FIGUEIREDO, Mariana Dorsa. CAMPOS, Rosana Onocko. **Saúde Mental e Atenção Básica à Saúde: o apoio matricial na construção de uma rede multicêntrica.** Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v. 32. n. 78/79/80, p. 143-149. Jan./dez. 2008.
- WHOQOL-BREF. **Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment.** Programme on mental health. (1996).

## Apêndice I - Carta de Anuência

### Carta de Anuência

Abaixo assino, autorizando o acadêmico Raphael de Grammont Mapa a desenvolver o projeto de pesquisa intitulado “O Treinamento Funcional e as Atividades da Vida Diária”, que está sobre a orientação da Prof. Dr. Siomara Aparecida da Silva, do curso de Educação Física na Universidade Federal de Ouro Preto. Este estudo tem como objetivo verificar a prática dos exercícios funcionais e relacionar seus benefícios com a sensação nas atividades da vida diária. Será utilizado um questionário semi-estruturado criado para este estudo que demandará de, no máximo, 10 minutos para seu preenchimento.

A aceitação está condicionada ao cumprimento do acadêmico aos requisitos da resolução 510/16 do Conselho Nacional de Ética em Pesquisa e suas complementares, comprometendo-se a utilizar as informações e materiais coletados exclusivamente para fins de pesquisa.

Ouro Preto, \_\_\_ de Outubro de 2018.

---

Assinatura e carimbo do responsável pela instituição

## Apêndice II - TCLE

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

#### **Título do Projeto: Percepção da Qualidade de Vida e do Bem-Estar Subjetivo de Praticantes de Treinamento Funcional**

Você está sendo convidado (a) a participar do estudo que tem como objetivo “Analisar a percepção dos praticantes de Treinamento Funcional sobre a Qualidade de Vida e o Bem-Estar”. Veja abaixo informações sobre o projeto, a forma de sua participação e responsabilidades do pesquisador e sua equipe em relação à você. Após a leitura deste documento, você deve ter sido esclarecido sobre seus direitos. Caso aceite participar deste estudo, por favor, assine no campo indicado abaixo. Uma cópia deste termo será entregue à você.

#### **O que é este projeto?**

Este projeto faz parte do Trabalho de Conclusão de Curso do discente Raphael de Grammont Mapa, matrícula 13.2.6467, aluno de Educação Física da UFOP.

#### **Como será sua participação?**

A colaboração para o desenvolvimento dessa pesquisa é totalmente voluntária.  
A sua participação consistirá em realizar e responder o questionário.

#### **Quais os riscos e benefícios da sua participação neste projeto?**

Acreditamos que o risco de sua participação nesta pesquisa é mínimo, sendo que o principal pode ser o constrangimento. Se você se sentir constrangido, por favor, fique à vontade para contactar a coordenadora da pesquisa, Profa. Dra. Siomara Silva ([siomarasilva@cedufop.ufop.br](mailto:siomarasilva@cedufop.ufop.br)).

#### **Quais são seus direitos, caso participe deste projeto?**

Você pode escolher não responder a qualquer uma ou todas as perguntas apresentadas no questionário. Você pode também, a qualquer momento, desistir de participar desse estudo ou retirar o seu consentimento. Para tal, comunique ao pesquisador sua decisão e seus dados serão anulados.

Você terá o seu anonimato garantido, uma vez que não é necessária a identificação para participar da pesquisa. As informações analisadas não serão associadas ao nome dos participantes em nenhum documento, relatório e/ou artigo que seja resultante desta pesquisa. A participação nesta pesquisa não gerará nenhum custo financeiro para você e o pesquisador se responsabiliza em arcar com os custos de indenização, caso eles ocorram, nos termos da legislação vigente.

**Onde os dados deste projeto ficarão arquivados e por quanto tempo?**

Todos os questionários respondidos ficarão sob a responsabilidade da coordenadora da pesquisa, a Profa. Dra. Siomara Silva, por um período mínimo de cinco anos. Eles serão arquivados em armário trancado, na sala do laboratório LAMESS/GECREC, localizado nas instalações do CEDUFOP, campus Morro do Cruzeiro – Rua dois, 110, bairro Bauxita - Ouro Preto – MG.

**Quem eu posso contactar, caso sinta necessidade?**

A coordenadora da pesquisa é a Profa. Dra. Siomara Silva, o local e trabalho dela é na sala 20 do Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP/UFOP), localizado no ginásio do campus Morro do Cruzeiro – Rua dois, 110, bairro Bauxita – Ouro Preto - MG. O telefone de contato é (31) 3559-1437. O e-mail de contato é [siomarasilva@cedufop.ufop.br](mailto:siomarasilva@cedufop.ufop.br) .

Para esclarecimentos de dúvidas éticas, o endereço para contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/UFOP) é Campus Universitário Morro do Cruzeiro, Instituto de Ciências Exatas e Biológicas, sala 29, CEP:35400-000, Ouro Preto – MG, Brasil, telefone: (31)3559-1368, e-mail: [cep@propp.ufop.br](mailto:cep@propp.ufop.br) .

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE, APÓS ESCLARECIMENTO**

Confirmo que li e/ou ouvi os esclarecimentos sobre a pesquisa e compreendi qual é a finalidade desse estudo e qual será a minha participação. A explicação que recebi esclareceu os riscos e benefícios do estudo. Eu entendi que sou livre para interromper minha participação a qualquer momento, sem justificar minha decisão e que isso não me afetará em nada. Sei que meu nome não será divulgado. Eu concordo em participar do estudo.

Ouro Preto, ...../...../.....

\_\_\_\_\_  
Assinatura do voluntário

## Anexo I - WHOQOL-Bref

### Questionário para Pesquisa

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_  
 Sexo: ( ) F ( ) M Profissão: \_\_\_\_\_  
 Treina Treinamento Funcional a quanto tempo? \_\_\_\_\_  
 Academia: \_\_\_\_\_

### Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref Instruções

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

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

	Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

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

	Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio. Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

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

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre o **quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão** + **pletamente** 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
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** + **iência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		Nunca	Algumas vezes	Freqüentemente	Muito freqüentemente	Sempre
26	Com que freqüência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

## Anexo II - EBES

### Escala de Bem Estar Subjetivo (EBES)

#### Subescala 1

Gostaria de saber como você tem se sentido ultimamente. Esta escala consiste de algumas palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Não há respostas certas ou erradas. O importante é que você seja o mais sincero possível. Leia cada item e depois escreva o número que expressa sua resposta no espaço ao lado da palavra, de acordo com a seguinte escala.

1	2	3	4	5
Nem um pouco	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente

Ultimamente tenho me sentido ...

- |                       |                        |                        |
|-----------------------|------------------------|------------------------|
| 1) aflito _____       | 17) transtornado _____ | 33) abatido _____      |
| 2) alarmado _____     | 18) animado _____      | 34) amedrontado _____  |
| 3) amável _____       | 19) determinado _____  | 35) aborrecido _____   |
| 4) ativo _____        | 20) chateado _____     | 36) agressivo _____    |
| 5) angustiado _____   | 21) decidido _____     | 37) estimulado _____   |
| 6) agradável _____    | 22) seguro _____       | 38) incomodado _____   |
| 7) alegre _____       | 23) assustado _____    | 39) bem _____          |
| 8) apreensivo _____   | 24) dinâmico _____     | 40) nervoso _____      |
| 9) preocupado _____   | 25) engajado _____     | 41) empolgado _____    |
| 10) disposto _____    | 26) produtivo _____    | 42) vigoroso _____     |
| 11) contente _____    | 27) impaciente _____   | 43) inspirado _____    |
| 12) irritado _____    | 28) receoso _____      | 44) tenso _____        |
| 13) deprimido _____   | 29) entusiasmado _____ | 45) triste _____       |
| 14) interessado _____ | 30) desanimado _____   | 46) agitado _____      |
| 15) entediado _____   | 31) ansioso _____      | 47) envergonhado _____ |
| 16) atento _____      | 32) indeciso _____     |                        |

## Subescala 2

Agora você encontrará algumas frases que podem identificar opiniões que você tem sobre a sua própria vida. Por favor, para cada afirmação, marque com um X o número que expressa o mais fielmente possível sua opinião sobre sua vida atual. Não existe resposta certa ou errada, o que importa é a sua sinceridade.

1	2	3	4	5
Discordo Plenamente	Discordo	Não sei	Concordo	Concordo Plenamente
48. Estou satisfeito com minha vida .....				[ 1   2   3   4   5 ]
49. Tenho aproveitado as oportunidades da vida .....				[ 1   2   3   4   5 ]
50. Avalio minha vida de forma positiva .....				[ 1   2   3   4   5 ]
51. Sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal de vida .....				[ 1   2   3   4   5 ]
52. Mudaria meu passado se eu pudesse .....				[ 1   2   3   4   5 ]
53. Tenho conseguido tudo o que esperava da vida .....				[ 1   2   3   4   5 ]
54. A minha vida está de acordo com o que desejo para mim .....				[ 1   2   3   4   5 ]
55. Gosto da minha vida .....				[ 1   2   3   4   5 ]
56. Minha vida está ruim .....				[ 1   2   3   4   5 ]
57. Estou insatisfeito com minha vida .....				[ 1   2   3   4   5 ]
58. Minha vida poderia estar melhor .....				[ 1   2   3   4   5 ]
59. Tenho mais momentos de tristeza do que de alegria na minha vida .....				[ 1   2   3   4   5 ]
60. Minha vida é "sem graça" .....				[ 1   2   3   4   5 ]
61. Minhas condições de vida são muito boas .....				[ 1   2   3   4   5 ]
62. Considero-me uma pessoa feliz .....				[ 1   2   3   4   5 ]