

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ  
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FRANCISCO HELIO ALVAREZ CORDEIRO JUNIOR

**COMPARAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE ATLETAS DE BASQUETEBOL  
MASTER DA CIDADE DE CURITIBA-PR**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2018

FRANCISCO HELIO ALVAREZ CORDEIRO JUNIOR

**COMPARAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE ATLETAS DE BASQUETEBOL  
MASTER DA CIDADE DE CURITIBA-PR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de TCC, do Curso de Bacharelado em Educação Física, do Departamento Acadêmico de Educação Física, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Gilmar Afonso.

CURITIBA

2018



Ministério da Educação  
Universidade Tecnológica Federal  
do Paraná  
Câmpus Curitiba  
Diretoria de Graduação e Educação  
Profissional  
Departamento de Educação Física  
Bacharelado em Educação Física



---

---

## TERMO DE APROVAÇÃO

### COMPARAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE ATLETAS DE BASQUETEBOL MASTER DA CIDADE DE CURITIBA-PR

Por

**FRANCISCO HÉLIO ALVAREZ CORDEIRO JUNIOR**

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi apresentado em 17 de dezembro de 2018 como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho **aprovado**.

---

Prof. Dr. Gilmar Francisco Afonso  
Orientador

---

Prof. Dr. Carlos Alberto Petroski  
Membro titular

---

Renato Rodrigues Biscaia  
Membro titular

\* O Termo de Aprovação assinado encontra-se na coordenação do curso

Qual é o teu maior medo?

O nosso maior medo não é  
sermos inadequados.

O nosso maior medo é  
sermos infinitamente poderosos.

É a nossa própria luz, não a nossa  
escuridão, que nos amedronta.

Sermos pequenos  
não engrandece o mundo.

Não há nada de transcendente  
em sermos pequenos,

pois assim os outros não se  
sentirão inseguros ao nosso lado.

Todos estamos destinados a brilhar,  
como as crianças.

Não apenas alguns de nós,  
mas todos.

E, enquanto irradiamos  
a nossa admirável luz interior,  
inconscientemente estamos a permitir  
aos outros fazer o mesmo.

E, quando nos libertarmos  
dos nossos próprios medos,  
a nossa presença automaticamente  
libertará os medos dos outros.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente à minha mãe, que é uma mulher guerreira e que sempre fez tudo pelos filhos, independente da dificuldade, das circunstâncias, e sempre esteve firme e com muita energia para destinar a quem ela ama.

Ao meu pai, que me colocou no mundo e me ensinou a ser uma pessoa com caráter acima de tudo e que sempre será minha fonte de inspiração.

Aos meus irmãos, Pedro, Paulo e Alexandre. Por toda luz que colocam no meu caminho.

Minhas irmãs, Stela, Daniela, Cristiane e Fernanda. Por todo amor que colocam na minha vida.

Aos meus amigos(as): Renato, Zardo, Priscila, Matheus Z., Fabio (Perna), Japa, Rodrigo, Matheus P., Xexéu, Itamar, Tharik, Fernando S., Adair, Marcelo P., Helena H., Aline D., Helena Z., Miro, Aline M, Ninon, Claudio, Joao M, Victor S., Thiago M, Lucas M.

A todos (as) atletas do clube onde trabalho hoje, pelo carinho ao longo dessa caminhada.

Ao meu Orientador, Prof. Dr. Gilmar Afonso, por toda confiança e paciência ao longo do desenvolvimento do trabalho e no decorrer do curso.

A Universidade, seu corpo docente, direção e administração.

E todos que fizeram parte dessa conquista de forma direta ou indireta.

## RESUMO

CORDEIRO JUNIOR, Francisco Hélio Alvarez. **Comparação da qualidade de vida de atletas de basquetebol master da cidade de Curitiba-PR.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Bacharelado em Educação Física – Departamento Acadêmico de Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2018.

O aumento da expectativa de vida é concomitante ao envelhecimento dos indivíduos, e com o crescimento das populações nas faixas etárias mais avançadas traz consigo uma maior preocupação com a saúde e qualidade de vida, situação que favorece a participação em atividades esportivas tanto individuais quanto em grupos. Dentre os esportes coletivos, cita-se o Basquetebol, modalidade conhecida e praticada no mundo todo, a qual traz benefícios fisiológicos e sociais a seus participantes. A presente pesquisa teve como intuito comparar o nível de percepção de qualidade de vida e seus domínios em atletas master praticantes da modalidade de Basquetebol divididos em dois grupos, grupo 1 com idade entre 45 a 59 anos e grupo 2 com idade de 60 anos ou mais. O presente estudo é de natureza quantitativa, teve caráter transversal com delineamento descritivo comparativo com amostra selecionada intencionalmente. A amostra foi constituída de 24 atletas, sendo 12 com idade entre 45 a 59 anos e 12 com idade 60+ anos. Foram utilizados os seguintes questionários: IPAQ-versão curta para verificar o tempo de atividade física; WHOQOL-BREF para análise da qualidade de vida; e o Critério de Classificação Econômica (ABEP) com o questionário sociodemográfico para caracterização da amostra. As análises estatísticas foram realizadas através do software SPSS. Primeiramente foi realizado a estatística descritiva da amostra com o intuito de caracterização da mesma. Também foi realizado o Teste de U de Mann-Whitney para amostras não pareadas entre os grupos de atletas. Para todas as análises, considerou-se nível de significância de 5%. As variáveis foram apresentadas como média, porcentagem e desvio padrão. Dentre os resultados obtidos, a maioria dos atletas é de cor branca, de classe social A, a maioria tem ensino superior completo e todos são ativos fisicamente e tem positiva percepção de saúde. Na comparação das médias da qualidade de vida, o grupo de atletas acima de 60 anos se mostrou com melhores escores de percepção da qualidade de vida em todos os domínios em relação ao grupo de atletas de idade de 45 a 59 anos. Na estatística inferencial, apenas o domínio ambiental da qualidade de vida se mostrou significativo para os atletas que tem de 60+ anos. Conclui-se que a prática do Basquetebol favorece um ambiente com melhores relações sociais, proporcionando aos atletas masters uma melhor percepção de qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Basquetebol. Qualidade de vida. Atletas masters.

## ABSTRACT

CORDEIRO JUNIOR, Francisco Hélio Alvarez. **Comparison of the quality of life among master basketball athletes from Curitiba-PR.** Course Completion Work (Undergraduate) Bachelor of Physical Education - Academic Department of Physical Education. Federal Technological University of Paraná, Curitiba, 2018.

The increase of life expectancy is concomitant with individuals aging and the growth of the populations in more advanced age groups, it brings a greater concern about health and life quality, situation that favours the participation in sport activities both individual and in groups. Among the collective sports, it is mentioned Basketball, a modality known and practiced worldwide, which brings physiological and social benefits to its participants. The aim of the present study was to compare the level of perception of life quality and its domains in master athletes practicing basketball, divided into two groups, group 1: aged from 45 to 59.9 years old, and group 2: aged from 60 years old or over. The present study had a cross - sectional character with a comparative descriptive design with intentionally selected sample. The sample consisted of 24 athletes, 12 of whom were between 45 and 59 years of age and 12 with 60 years of age. The following questionnaires were used: IPAQ-short version to verify physical activity time; WHOQOL-BREF for quality of life analysis; and the Economic Classification Criterion (ABEP) with the sociodemographic questionnaire to characterize the sample. Statistical analyses were performed using SPSS software. First, the descriptive statistics of the sample were carried out with the purpose of characterizing the sample. We also performed the Mann-Whitney U Test for unpaired samples between the athlete groups. For all analyses, a significant level of 5% was considered. The variables were presented as mean, percentage and standard deviation. Among the results obtained, most of the athletes are white, social class A, most have a complete higher education and all are physically active and have a positive perception of health. In the comparison of means of quality of life, the group of athletes over 60 years of age showed a better perception of quality of life and all domains in relation to the group of athletes aged 45 to 59 years old. In inferential statistics, only the environmental domain of quality of life has shown to be significant for athletes who are over 60 years of age. It is concluded that the practice of basketball favours an environment with better social relations, providing master athletes a better perception of life quality.

Keywords: Basketball. Life Quality. Master Athletes.

## LISTA DE TABELAS

|  |    |
|--|----|
| TABELA 1 - ANÁLISE DESCRITIVA DAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DOS ATLETAS DE BASQUETEBOL MASTERS DE CURITIBA, PR – BRASIL.....                                   | 25 |
| TABELA 2 - MÉDIA E DESVIO PADRÃO DA IDADE, TEMPO DE AF, E QV GERAL E SEUS DOMÍNIOS DOS GRUPOS DE ATLETAS MASTERS DE BASQUETEBOL DA CIDADE DE CURITIBA, PR- BRASIL..... | 26 |
| TABELA 3 - RANKS DO TESTE U DE MANN-WHITNEY DA QV E SEUS DOMÍNIOS DOS ATLETAS DE BASQUETEBOL MASTERS DE CURITIBA, PR- BRASIL.....                                      | 26 |
| TABELA 4 - TESTE DE U DE MANN-WHITNEY DOS GRUPOS DE ATLETAS MASTERS EM RELAÇÃO A QV E SEUS DOMÍNIOS EM UMA AMOSTRA DE CURITIBA, PR- BRASIL.....                        | 27 |



## SUMÁRIO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 INTRODUÇÃO</b> .....                           | <b>10</b> |
| 1.1 PROBLEMÁTICAS DO ESTUDO.....                    | 11        |
| 1.2 JUSTIFICATIVAS PARA A REALIZAÇÃO DO ESTUDO..... | 12        |
| 1.3 OBJETIVOS .....                                 | 13        |
| 1.3.1 Objetivo Geral .....                          | 13        |
| 1.3.2 Objetivos Específicos.....                    | 13        |
| 1.4 HIPÓTESE .....                                  | 13        |
| <b>2. REVISÃO DE LITERATURA</b> .....               | <b>14</b> |
| 2.1 QUALIDADE DE VIDA .....                         | 14        |
| 2.2 QUALIDADE DE VIDA NO ESPORTE.....               | 15        |
| 2.3 QUALIDADE DE VIDA NOS ESPORTES MASTERS.....     | 17        |
| 2.4 QUALIDADE DE VIDA EM BASQUETEBOL MASTER .....   | 19        |
| <b>3 MATERIAIS E MÉTODOS</b> .....                  | <b>21</b> |
| 3.1 TIPO DE ESTUDO.....                             | 21        |
| 3.2 PARTICIPANTES.....                              | 21        |
| 3.2.1 Critérios de inclusão .....                   | 22        |
| 3.2.2 Critérios de exclusão .....                   | 22        |
| 3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS .....              | 22        |
| 3.4 RISCOS E BENEFÍCIOS.....                        | 23        |
| 3.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA.....                        | 24        |
| <b>4 RESULTADOS</b> .....                           | <b>25</b> |
| <b>5 DISCUSSÃO</b> .....                            | <b>28</b> |
| <b>6 CONCLUSÃO</b> .....                            | <b>30</b> |
| <b>REFERÊNCIAS</b> .....                            | <b>31</b> |
| <b>ANEXOS</b> .....                                 | <b>34</b> |

## 1 INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida ao redor do globo é concomitante ao envelhecimento dos indivíduos. O crescimento das populações nas faixas etárias mais avançadas traz consigo uma maior preocupação com a saúde e Qualidade de Vida (QV), situação que favorece a participação em atividades esportivas tanto individuais quanto em grupos. Dentre os esportes coletivos, cita-se o Basquetebol, modalidade conhecida e praticada no mundo todo (MOREIRA, 2014).

O Basquete é uma modalidade esportiva que teve origem no século XIX, por seu precursor James Naismith, em aulas de educação física (CARNEIRO, 2007), sendo hoje disseminado pelo mundo inteiro. O esporte em questão passou por diversas modificações físicas, técnicas e táticas, evoluindo até se tornar o que é conhecido atualmente, ou seja, um jogo que consiste de constantes transições ofensivas e defensivas, saltos, *sprints* e arremessos com alta intensidade e volume (NETO, *et al.*, 2013).

Essa exigência física, técnica e tática faz com que os treinamentos se tornem mais fatigáveis e extenuantes, exigindo esforço máximo do atleta na busca de seu melhor rendimento. Dessa forma, altas cargas de treinamento e aumento do contato com o adversário aumentam o risco de lesões no aparelho locomotor (OLIVEIRA, *et al.*, 2004). Segundo Carrazato (2007), a busca pelo rendimento elevado faz com que os atletas se submetam a esforços físicos e psíquicos muito perto de seus limites fisiológicos, o que conseqüentemente pode se tornar patológico e contribuir para as lesões esportivas, principalmente lesões de joelho e tornozelo.

No que diz respeito aos benefícios da prática esportiva, existe uma íntima relação entre a prática do Basquete com o desenvolvimento da aptidão física. De acordo com Guedes (1996), em seu capítulo "Orientações básicas sobre atividade física e saúde para profissionais das áreas de educação e saúde", o conceito de aptidão física está relacionado com a capacidade do indivíduo de realizar tarefas com energia, vitalidade e sem fadiga excessiva. Além disso, seu desenvolvimento evita o aparecimento de doenças hipocinéticas, relacionadas à falta de movimento. Por estimular as valências físicas de força, flexibilidade, potência aeróbica máxima e os componentes da composição corporal, o basquete se torna uma ferramenta importante para a melhora da QV, principalmente em adultos e idosos.

## 1.1 PROBLEMÁTICA DO ESTUDO

Para a Organização Mundial da Saúde, a avaliação da QV de indivíduos de até 59 anos pode ser realizada através do instrumento *World Health Organization Quality of Life - Bref* (WHOQOL - Bref), um questionário de 26 perguntas que deriva de uma versão maior composta por 100 perguntas, e pode ser definida como "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" (THE WHOQOL GROUP, 1995; FLECK, 2000).

Vários são os leques que se abrem para se discutir e se engajar na busca de um entendimento mais específico da QV. Pode-se dizer que não existe uma unanimidade em relação ao significado do conceito "qualidade de vida", mas sim que este deriva da interação entre diversos fatores sociais, ambientais, físicos e psicológicos (BARROS *et al.*, 2008). Dentre seus determinantes, cita-se a condição sociodemográfica, idade, nível de atividade física, nível de *stress*, escolaridade, e outros (PEREIRA, *et al.*, 2006).

Os esportes têm a sua importância no que diz respeito à melhora da QV, visto que são capazes de reduzir as consequências das atividades rotineiras e minimizar prejuízos causados pelo sedentarismo (TAHARA *et al.*, 2003). No esporte coletivo, como o basquete, há também uma maior inserção social devido ao ambiente de competição (MODOLO *et al.*, 2009), o que é essencial para uma melhor percepção da QV de atletas Masters, ou seja, de indivíduos com mais de 35 anos. Sabe-se que em função do envelhecimento da população e de uma maior preocupação com as questões relacionadas à saúde, a prática de atividade física é cada vez mais comum nas faixas etárias mais avançadas, o que desperta o interesse científico tendo em vista o potencial do esporte na promoção e manutenção da saúde, no envelhecimento saudável e no aumento da QV destes indivíduos (MOREIRA, 2014).

Diante do exposto, pergunta-se: a prática do basquetebol atua como um determinante da percepção da qualidade de vida e seus domínios em atletas masters em diferentes grupos (de 45 a 59 anos e 60 anos ou mais)?

## 1.2 JUSTIFICATIVAS PARA A REALIZAÇÃO DO ESTUDO

O trabalho se justifica tendo em vista o intuito de analisar o nível de QV dos atletas masters praticantes da modalidade de Basquetebol. Pode-se observar que a literatura ainda necessita de mais estudos para afirmar a percepção dos atletas masters em relação à qualidade de vida. Verificaram-se os esforços acadêmicos em diversas modalidades para investigar a qualidade de vida de atletas, cujos achados até o momento demonstram e sustentam a relação positiva entre a prática esportiva e a percepção de qualidade de vida, mas estes estudos são ainda escassos do ponto de vista de impacto social (BYBERG et al., 2009).

Os poucos estudos encontrados referentes ao basquete evidenciaram a melhora de aspectos fisiológicos, de manutenção da saúde e de melhora na percepção da qualidade de vida (MOREIRA, 2014; CEVADA et al., 2014). Este estudo poderá contribuir nesta área específica, com pesquisa de campo em uma amostra de Curitiba, para que aumente a literatura sobre esta temática e haja o fomento a mais estudos que enriqueçam o debate acerca do assunto, ajudando a consolidar a literatura sobre esporte, saúde e qualidade de vida nesta categoria de prática. Além disso, tal investigação pode, futuramente, auxiliar no desenvolvimento de intervenções que podem ser realizadas a fim de melhorar e promover a QV dos praticantes. Por fim, o estudo pode contribuir com a literatura e fornecer informações para as outras áreas do conhecimento que estão relacionadas à Educação Física.

## 1.3 OBJETIVOS

### 1.3.1 Objetivo Geral

Comparar a percepção da qualidade de vida e seus domínios em atletas masters em diferentes grupos (de 45 a 59 anos e 60 anos ou mais).

### 1.3.2 Objetivos Específicos:

- Descrever o perfil da amostra;
- Analisar a percepção da QV Global e seus domínios entre as faixas etárias 45-59 anos e 60 anos ou mais;
- Comparar os níveis de percepção dos grupos em relação a QV e seus domínios.
- Verificar se a prática de basquetebol atua como um determinante para QV.

## 1.4 HIPÓTESE

A percepção de QV e de seus Domínios tem diferenças significativas entre praticantes do Basquetebol Masters de 45 a 59 anos e 60 anos ou mais em uma amostra curitibana.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 QUALIDADE DE VIDA

Os estudos referentes à qualidade de vida tiveram início na década de 1970, com finalidades do discurso político e passando a ter uma abordagem compreendida por diversas dimensões na década de 1980 (GOMES, 2016; SANTOS; SIMÕES 2012).

Na década de 1990, a qualidade de vida passou a ser tratada como um construto multidimensional, que visa compreender como os indivíduos percebem as suas diversas dimensões, que contemplam o ser humano em desenvolvimento como um todo (NOBRE, 1995). Segundo Mynaio, Hartz e Buss (2000, p. 7) “Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial”.

Diante do crescimento histórico do conceito de qualidade de vida e sua interação com diversas áreas do conhecimento, esse construto passou a ser considerado primordial também para a compreensão dos indivíduos e da sociedade como um todo. Neste sentido, criou-se o *World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL) Group*, uma equipe multidisciplinar que desenvolveu os questionários WHOQOL, ferramentas utilizadas para avaliar especificamente a qualidade de vida da população e divididas em 4 domínios: domínio físico, domínio das relações sociais, domínio do meio ambiente e domínio psicológico (GOMES, 2016). Consequentemente, cada vez mais estudos vêm avaliando o bem-estar da população em relação a esse construto e observando a relação dessas dimensões com a saúde em diversos indivíduos da população (BUSS, 2000).

Segundo Seidl e Zannon (2004 p. 580):

Na área da saúde, o interesse pelo conceito QV é relativamente recente e decorre, em parte, dos novos paradigmas que têm influenciado as políticas e as práticas do setor nas últimas décadas. Os determinantes e condicionantes do processo saúde-doença são multifatoriais e complexos.

É bem estabelecida na literatura científica a relação entre a saúde, atividade física e qualidade de vida e, segundo Pereira, Teixeira e Santos (2012 p. 241):

A crescente preocupação com questões relacionadas à qualidade de vida vem de um movimento dentro das ciências humanas e biológicas no sentido de valorizar parâmetros mais amplos que o controle de sintomas, a diminuição da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida.

Silva, *et al.* (2010) defendem que a inatividade física e o comportamento sedentário são fatores que aumentam o risco de desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, podendo afetar a percepção individual de qualidade de vida. Demonstrou-se que a prática de atividades físicas, ou o simples “manter-se ativo”, aumenta a expectativa de vida em 1,5 anos, em média, e reduz significativamente o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares (MATSUDO, 2006). Portanto, a prática esportiva apresenta-se como um importante fator para uma boa percepção de qualidade de vida, e de acordo com Silva *et al.* (2010, p. 116):

O esporte e a atividade física chegaram ao século XIX acompanhando as transformações políticas e sociais que começaram nos séculos anteriores, demonstrando, desde então, uma tendência a servir como uma tela de projeção da dinâmica social. O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz.

Diante do exposto, fica clara a importância do esporte no que diz respeito à saúde, bem-estar, e principalmente para qualidade de vida.

## 2.2 QUALIDADE DE VIDA NO ESPORTE

O esporte é uma das maiores manifestações humanas que se desenvolveu no decorrer do tempo, se adequando e evoluindo junto com a humanidade, e possuindo importante caráter social e cultural. Segundo González e Fensterseifer (2008, p. 126), o esporte é conceituado como:

Termo é complexo, amplo e passível de várias perspectivas de análise. Visualizamos, no entanto, a possibilidade de entender o esporte moderno como uma atividade regrada e competitiva, em constante desenvolvimento, constituída e determinada conforme sua dimensão ou expectativa sociocultural e, finalmente, em franco processo de profissionalização, mercantilização e espetacularização.

Atualmente, recomenda-se a prática esportiva para todos os indivíduos e esta pode ser dividida em esporte educacional, de lazer e de competição (BETTI, 1993). Por fazer parte do cotidiano de muitas pessoas, o esporte, além de exercício físico, também é considerado uma atividade física, pois gera o gasto de energia através do movimento (SANTOS; SIMÕES, 2012). No entanto, o esporte de alto nível (de competição) é uma atividade física de ação prolongada e extenuante, que exige do indivíduo uma melhor condição física e psíquica para atingir os objetivos esportivos pertinentes a cada modalidade, seja ela individual ou coletiva (CEVADA, *et al.*, 2012).

Como o conceito de esporte está aliado à atividade física e a saúde, vários estudos observam-no como um fator que pode colaborar para uma boa percepção de qualidade de vida. Para Santos e Simões (2012 p. 181-192) “Na área da saúde, vários estudos relacionam diversas práticas corporais, atividade física, exercício físico e prática esportiva como fatores que são positivamente vinculados à melhoria da qualidade de vida”.

Os benefícios esportivos para a qualidade de vida podem ser observados pelas suas ações fisiológicas positivas, como no sistema cardiovascular e respiratório, e na saúde comportamental e mental (CEVADA *et al.*, 2012). No estudo de Pimentel (2008), que analisou praticantes de esportes de aventura, observa-se que os indivíduos da amostra procuram a prática corporal como um fator importante para a qualidade de vida, bem como escolhem a prática esportiva de estresse emocional (esporte de aventura) como um fator para atingir o sentimento de prazer, o qual pode influenciar na percepção positiva de qualidade de vida.

O estudo de Cevada *et al.* (2012) analisou ex-atletas e não atletas e observou que os melhores resultados no questionário de qualidade de vida SF-36, em relação ao estado geral de saúde e os aspectos emocionais, são encontrados em ex-atletas, e discute-se que tais resultados são encontrados principalmente visto que a prática esportiva leva a um estilo de vida mais ativo e saudável em comparação a indivíduos não atletas.



Percebe-se, portanto, que o esporte exerce função importante para percepção do construto da qualidade de vida não apenas pela saúde em si, mas também por outros aspectos, como defende Costa *et al.* (2014, p. 123): “O esporte é um elemento contextual que pode potencializar ou facilitar o processo de mudança pessoal, ou de incentivar o sujeito a agir como “agência” de seu desenvolvimento”, sendo este desenvolvimento multidimensional, como o construto qualidade de vida.

No estudo de Dimare, Del Vecchio e Xavier (2016), que analisou a força de preensão manual, atividade física e qualidade de vida em atletas de judô, demonstrou-se a correlação positiva das atividades físicas moderadas e vigorosas com bons escores de percepção de qualidade de vida, fornecendo mais evidências de que a prática esportiva e o treino colaboram de forma direta no construto da QV.

Com base nos estudos discutidos, observa-se que o esporte possui grande influência no que diz respeito à percepção da qualidade de vida não apenas no quesito fisiológico e de saúde, mas também na relação multidimensional por trás de sua construção.

### 2.3 QUALIDADE DE VIDA NOS ESPORTES MASTERS

Nas últimas décadas, tem-se observado o aumento da longevidade humana, e sabe-se que o esporte tem contribuído de forma objetiva para esta questão em função do aumento da participação dos indivíduos acima dos 35 anos em práticas esportivas (LAZZOLI *et al.*, 2001). A categoria Masters é uma divisão etária da prática esportiva que se inicia a partir dos 35 anos (MOREIRA, 2014). Independentemente da idade, observa-se o nível de competição exercido pelos atletas masters, e segundo Lazzoli *et al* (2001, p. 83):

As competições para veteranos, organizadas pelas confederações nacionais, federações regionais ou por associações de atletas apresentam com frequência bom nível técnico. Alguns atletas com idades para serem considerados veteranos (master) ainda mantêm carreiras competitivas em algumas modalidades, participando de campeonatos mundiais absolutos ou mesmo dos Jogos Olímpicos, com bons resultados.

Esse comprometimento esportivo por parte dos veteranos esportivos, mesmo após a finalização da carreira profissional (alto nível), ou ingresso no esporte máster via esporte de lazer (atleta amador), apresenta funções significativas relacionadas à percepção da qualidade de vida (MOREIRA, 2014).

Observa-se a utilização de análise da qualidade de vida em atletas de todas as idades, incluindo também os atletas idosos. Mendonça (2017) avaliou a qualidade de vida de atletas idosos que lutam Kendô, concluindo que há a necessidade de maior inserção da população idosa nesta modalidade ou até mesmo em outros esportes, o que pode contribuir significativamente para a melhora da percepção da qualidade de vida.

Em uma amostra composta por atletas masters de judô, observou-se que os escores de qualidade de vida apresentaram valores superiores aos de outros estudos similares, destacando-se o domínio psicológico e a qualidade de vida global dentre os demais domínios avaliados. Ambas as pontuações destes índices, domínio psicológico e qualidade de vida global, apresentaram correlações positivas tanto com a percepção de saúde por parte dos indivíduos quanto com a prática do esporte de alto nível (DIMARE; DEL VECCHIO; XAVIER, 2016)

Com relação aos benefícios do esporte da categoria máster, sabe-se que a prática esportiva em idades mais avançadas reduz de forma significativa o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, respiratórias e musculoesqueléticas (MENDONÇA, 2017). Além da melhoria dos aspectos fisiológicos, atletas másters apresentam maior resiliência, aspectos emocionais controlados e menor ansiedade, demonstrando que o esporte pode interferir positivamente na percepção multidimensional da qualidade de vida (CEVADA *et al.*, 2012). Além disso, observa-se ainda que a prática esportiva estimula o contato social e as relações interpessoais, que podem afetar de forma positiva a percepção de qualidade de vida dos seus praticantes (COSTA *et al.*, 2014).

Em relação aos esportes coletivos, a literatura ainda se mostra pobre em relação à análise de atletas masters, principalmente em estudos que tratam da modalidade basquetebol. Diante disso, frisa-se a importância da discussão sobre a qualidade de vida em atletas másters praticantes de Basquetebol.

## 2.4 QUALIDADE DE VIDA EM BASQUETEBOL MASTER

Nos últimos anos, o basquetebol sofreu várias intervenções e modificações principalmente em função dos processos de evolução humana e inovações tecnológicas, se tornando muito mais dinâmico enquanto esporte e necessitando de decisões rápidas dos jogadores perante os adversários (OLIVEIRA E PAES, 2012).

Além dos avanços em aspectos táticos e técnicos, este esporte favorece o desenvolvimento de habilidades sociais através do contato interpessoal entre os jogadores, principalmente na categoria máster. Segundo Pastre (2006, p. 12), é:

Possível constatar que os veteranos do basquetebol estabelecem uma forte relação entre o esporte e as amizades. A maioria dos veteranos mantém relações sociais com colegas do basquetebol em suas vidas sociais, pois o envolvimento torna-se estreitado ao longo de sua convivência em jogos e torneios, principalmente nas viagens realizadas pelos grupos.

Essas relações também atuam como determinantes importantes para a percepção da qualidade de vida em praticantes do basquetebol máster. Nas conclusões do estudo de Silveira e Rosa (2010, p. 66):

Ficou evidenciado que os significados atribuídos ao jogo de basquete transpassam a simples prática do esporte, já que para muitos dos integrantes, a sociabilidade estabelecida no grupo é mais significativa e importante que o próprio jogo, sendo esse o principal motivo atribuído à manutenção e atividade do grupo.

Para Moreira *et al.* (2017), o basquetebol é uma modalidade que necessita de grande volume e intensidade de treinamento, podendo ocasionar alterações mentais e psicológicas nos atletas, principalmente na categoria masters, visto que o tempo de relação e convívio com o esporte se mostra maior. Neste mesmo estudo, realizado com atletas masters de basquetebol, observou-se que, conforme ocorre a dependência do exercício físico, a mesma mostra-se associada inversamente à qualidade de vida, ou seja, quanto menor a dependência do exercício físico, maior os escores de percepção de qualidade de vida.

Silveira e Rosa (2010) analisaram idosos veteranos de basquetebol, observando a forte relação social existente entre os praticantes, o respeito mútuo e a

descontração durante os jogos. Este achado é confirmado por Moreira *et al.* (2017), que afirmam que “durante o período de competição, os atletas estão mais suscetíveis a alterações emocionais positivas, por estar engajados em atividades que consideram de extrema importância em sua rotina diária”.

No estudo de Moreira (2014), cuja amostra foi composta por atletas masters de basquetebol, demonstrou-se que os indivíduos apresentavam melhores escores na percepção da qualidade de vida em relação à saúde, principalmente nos domínios capacidade funcional e componente físico (SF-36), em função do alto rendimento e de treino das diversas capacidades físicas e motoras desenvolvidas pela prática e treinamento desse esporte (OLIVEIRA; PAES, 2012).

Com base no exposto, admite-se que o esporte atua como um importante fator que colabora para a percepção da qualidade de vida em atletas masters. Percebe-se, ainda, a necessidade de mais pesquisas que discutam o basquetebol masters em relação à qualidade de vida de seus praticantes. O presente estudo apresenta algumas limitações: primeiramente, são escassos os trabalhos que tratam sobre a qualidade de vida em atletas masters; e existe a escassez de trabalhos que utilizem praticantes masters de basquetebol em análise de fatores como o construto qualidade de vida. Diante disso, objetivou-se avaliar a qualidade de vida em atletas masters de basquetebol na cidade de Curitiba.

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

#### **3.1 TIPO DE ESTUDO**

O presente estudo possui uma natureza quantitativa, ou seja, compreende a análise de dados brutos que são coletados através de instrumentos e métodos padronizados e neutros, e posteriormente analisados com ferramentas estatísticas; com caráter transversal, em que causa e efeito são observados num mesmo momento, como uma fotografia dos eventos avaliados; delineamento descritivo comparativo, que avalia a distribuição dos eventos analisados de acordo com variáveis dependentes, comparando-as entre grupos, e amostra selecionada intencionalmente (DALFOVO, LANA E SILVEIRA, 2008).

#### **3.2 PARTICIPANTES**

A amostra foi intencional, não probabilística e composta por 24 atletas de basquetebol do sexo masculino, residentes em Curitiba (Paraná), divididos em 2 grupos: 45-59,9 anos (n=12) e 60 anos ou mais (n=12). A coleta de dados foi realizada após a autorização dos avaliados por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO 1), concordando em participar da pesquisa e dos procedimentos a serem realizados. A amostra foi composta por atletas participantes de diferentes associações e/ou clubes como por exemplo, Clube Sociedade Thalia, Clube Curitibano, Clube Duque de Caxias, Galícia e Clube Círculo Militar do Paraná.

### 3.2.1 Critérios de inclusão

Foram incluídos na amostra atletas de basquetebol do sexo masculino, com idade igual ou superior a 45 anos e que participavam de campeonatos masters em nível regional, estadual, nacional e/ou internacional.

### 3.2.2 Critérios de exclusão

Foram excluídos da pesquisa os atletas que não assinaram o termo de TCLE (Termo de Consentimento Livre Esclarecido); os que faltaram no dia da coleta de dados; e os que não responderam o questionário por completo.

## 3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

A caracterização da amostra foi realizada por meio de um formulário com questões abertas e fechadas, a fim de determinar os dados de identificação e as características sociodemográficas dos atletas, tais como nível de escolaridade, anos de estudo, presença ou não de comorbidades, uso de medicamentos, idade, nacionalidade, entre outros. Junto a este formulário, incluiu-se o Critério de Classificação Econômica (ABEP), que caracteriza os indivíduos nas classes A1 (42-46 pontos); A2 (35-41 pontos); B1 (29 -34 pontos); B2 (23-28 pontos); C1 (18-22 pontos); C2 (14-17 pontos); D (8-13 pontos); E (0-7 pontos) (ANEXO 2).

Para a determinação do nível de atividade física, fez-se uso do questionário IPAQ (versão curta), composto por 7 questões referentes ao tempo em minutos de prática de atividades como caminhada, tempo sentado e tempo de atividades vigorosas e moderadas, com duração mínima de 10 minutos (ALVES, 2013) (ANEXO 3).

Para a análise da qualidade de vida, foram utilizados os questionários WHOQOL-BREF, elaborados pela OMS, traduzido e validado no Brasil por Fleck

(2000). Esse questionário foi testado em estudos prévios e apresentaram propriedades psicométricas satisfatórias na investigação da qualidade de vida (MOREIRA, 2014).

O WHOQOL-BREF é composto por 26 questões, sendo duas questões de domínio geral (qualidade de vida global) e as demais representam cada uma das 24 facetas que compõem o instrumento original (WHOQOL-100). Os domínios são compostos por questões cujas pontuações das respostas variam entre 1 e 5. A partir disso, os escores finais de cada domínio são calculados por uma sintaxe, com base nos critérios propostos pelo grupo WHOQOL, que classifica a qualidade de vida global e os domínios da qualidade de vida (Físico, Meio Ambiente, Relações Sociais e Psicológico), com escores percentuais que variam de 0 a 100. Quanto mais próximo de 100, melhor é a qualidade de vida do participante (FLECK, 2000) (ANEXO 4).

A pesquisa analisou cinco dimensões apresentadas a seguir:

- A percepção dos atletas sobre os domínios físicos que afetam a QV.
- A percepção dos atletas sobre os domínios psicológicos que afetam a QV.
- A percepção dos atletas sobre os domínios sociais que afetam a QV.
- A percepção dos atletas sobre os domínios ambientais que afetam a QV.
- A percepção dos atletas sobre a Qualidade de Vida Global e quais seus determinantes na amostra em questão.

### 3.4 RISCOS E BENEFÍCIOS

Esta pesquisa apresentou um risco mínimo aos participantes, relacionado principalmente com um possível constrangimento dos entrevistados. Para minimizar este possível risco, manteve-se sigilo sobre os nomes dos participantes. Com relação aos benefícios, os atletas tiveram a possibilidade de realizar uma reflexão sobre a prática do basquetebol e compreender melhor os fatores que interferem na qualidade de vida individual. Além disso, o trabalho e seus resultados serão encaminhados para os atletas entrevistados, para que possam analisar e tomar conhecimento de sua contribuição e resultados dos questionários preenchidos.

### 3.5 ANÁLISES ESTATÍSTICAS

As análises estatísticas foram realizadas através do *software* SPSS. Primeiramente foi realizada a estatística descritiva da amostra com o intuito de caracterização da mesma. Também foi realizado o Teste de U de Mann-Whitney para amostras não pareadas entre os grupos de atletas. Para todas as análises, considerou-se nível de significância de 5%. As variáveis foram apresentadas como média, porcentagem e desvio padrão.



## 4 RESULTADOS

Dentre os resultados obtidos, tem-se a caracterização da amostra: a maioria dos atletas é ativa (100% para ambos os grupos), de Classe A (66,66% para ambos os grupos), e de raça Branca (83,3% para ambos os grupos). Em relação à escolaridade, o grupo de atletas de 45 a 59 anos apresentou maior nível de escolaridade, com 66,7% dos indivíduos possuindo pós-graduação; em relação à amostra com os 60+ anos, observou-se 41,7% de indivíduos com pós-graduação e ensino médio. Em relação à saúde, 58,3% do grupo 45 – 59 anos não possuía doenças, contra 50% do grupo +60 anos, e 100% dos participantes de ambos os grupos se consideravam saudáveis. Demais resultados encontram-se na Tabela 1 abaixo.

TABELA 1 - ANÁLISE DESCRITIVA DAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DOS ATLETAS DE BASQUETEBOL MASTERS DE CURITIBA, PR – BRASIL

| Variáveis                        |                         | 45- 59 anos |        | + 60 anos |        |
|----------------------------------|-------------------------|-------------|--------|-----------|--------|
|                                  |                         | N           | %      | N         | %      |
| <b>Nível de atividade física</b> | Insuficientemente ativo | 0           | 0,0    | 0         | 0,0    |
|                                  | Ativo                   | 12          | 100,0  | 12        | 100,00 |
|                                  | Total                   | 12          | 100,00 | 12        | 100,00 |
| <b>Classificação Econômica</b>   | A1                      | 4           | 33,33  | 4         | 33,33  |
|                                  | A2                      | 4           | 33,33  | 4         | 33,33  |
|                                  | B1                      | 3           | 25,0   | 2         | 25,0   |
|                                  | B2                      | 0           | 0      | 1         | 8,3    |
|                                  | C1                      | 1           | 8,3    | 0         | 0      |
|                                  | Total                   | 12          | 100,00 | 12        | 100,00 |
| <b>Raça</b>                      | Branca                  | 10          | 83,3   | 10        | 83,3   |
|                                  | Amarela                 | 0           | 0,0    | 1         | 8,3    |
|                                  | Pardo                   | 2           | 16,7   | 1         | 8,3    |
|                                  | Total                   | 12          | 100,00 | 12        | 100,00 |
| <b>Escolaridade</b>              | Ensino Técnico          | 1           | 8,3    | 1         | 8,3    |
|                                  | Ensino Médio            | 1           | 8,3    | 5         | 41,7   |
|                                  | Graduação               | 2           | 16,7   | 1         | 8,3    |
|                                  | Pós Graduação           | 8           | 66,7   | 5         | 41,7   |
|                                  | Total                   | 12          | 100,00 | 12        | 100,00 |
| <b>Problema de Saúde</b>         | Sim                     | 5           | 41,7   | 6         | 50,0   |
|                                  | Não                     | 7           | 58,3   | 6         | 50,0   |
|                                  | Total                   | 12          | 100,00 | 12        | 100,0  |
| <b>Pessoa Saudável</b>           | Sim                     | 12          | 100,0  | 12        | 100,00 |
|                                  | Não                     | 0           | 0,0    | 0         | 0,0    |
|                                  | Total                   | 12          | 100,00 | 12        | 100,00 |

Nota: n = Número de participantes.

FONTE: O Autor (2018)

Na análise das médias das variáveis, a média de idade foi de  $51,38 \pm 4,95$  anos para o grupo de atletas de 45 a 59 anos, e de  $70,31 \pm 5,66$  para o grupo com + de 60 anos. Em relação ao tempo de atividade física, o grupo com + 60 anos mostrou ter maior tempo de prática do que o grupo de 45-59 anos (877,5 min x 783,75 min, respectivamente). Em relação às médias da QV e seus domínios, pertencer ao grupo com + de 60 anos resultou em melhor percepção de QV Global e em todos os domínios, como o exposto na Tabela 2 abaixo.

TABELA 2- MÉDIA E DESVIO PADRÃO DA IDADE, TEMPO DE AF, E QV GERAL E SEUS DOMÍNIOS DOS GRUPOS DE ATLETAS MASTERS DE BASQUETEBOL DA CIDADE DE CURITIBA, PR- BRASIL

| Variáveis         | 45- 59 anos |        | + 60 anos |        |
|-------------------|-------------|--------|-----------|--------|
|                   | Média       | DP     | Média     | DP     |
| Idade             | 51,38       | 4,95   | 70,31     | 5,66   |
| Tempo de AF (min) | 783,75      | 659,29 | 877,50    | 475,30 |
| QVG               | 81,25       | 12,50  | 86,45     | 11,25  |
| Físico            | 62,20       | 9,68   | 64,58     | 6,54   |
| Psicológico       | 71,87       | 10,06  | 73,26     | 8,96   |
| Social            | 77,08       | 12,37  | 81,25     | 10,73  |
| Ambiental         | 75,18       | 7,66   | 85,15     | 11,92  |
| Média 4 Domínios  | 71,73       | 6,46   | 76,06     | 7,42   |

Nota: AF- Atividade Física, QVG - Qualidade de Vida Global, DP - Desvio Padrão.

Fonte: O Autor (2018)

Na realização do teste estatístico não paramétrico entre os grupos, observa-se que há diferenças entre os ranqueamentos do teste U de Mann-Whitney, sendo o grupo +60 anos com ranqueamentos maiores que o grupo 45 a 59 anos, e tendo destaque a diferença no domínio ambiental, o qual apresentou RANK- 8,92 para o grupo 45 a 59 anos e de 16,08 para o grupo de 60+ anos. Demais resultados encontram-se na tabela 3 abaixo.

TABELA 3- RANKS DO TESTE U DE MANN-WHITNEY DA QV E SEUS DOMÍNIOS DOS ATLETAS DE BASQUETEBOL MASTERS DE CURITIBA, PR- BRASIL

| Variáveis        | Média dos Ranks |          | Soma dos Ranks |          |
|------------------|-----------------|----------|----------------|----------|
|                  | 45-59 anos      | +60 anos | 45-59 anos     | +60 anos |
| QVG              | 11,17           | 13,83    | 134,0          | 166,0    |
| FÍSICO           | 11,42           | 13,58    | 137,0          | 163,0    |
| PSICOLÓGICO      | 11,88           | 13,13    | 142,5          | 157,5    |
| SOCIAL           | 11,38           | 13,63    | 136,5          | 163,5    |
| AMBIENTAL        | 8,92            | 16,08    | 107,0          | 193,0    |
| MÉDIA 4 DOMINIOS | 10,58           | 14,42    | 127,0          | 173,0    |

Nota: QVG- Qualidade de Vida Global

FONTE: o Autor (2018)

No resultado do Teste U de Mann-Whitney, estar no grupo +60 anos apenas foi significativo para o domínio ambiental da qualidade vida ( $U=29,0$   $p=0,01$ ), enquanto que nos demais domínios e na QV Global não foram verificadas diferenças significativas, conforme a Tabela 4 abaixo.

TABELA 4- TESTE DE U DE MANN-WHITNEY DOS GRUPOS DE ATLETAS MASTERS EM RELAÇÃO A QV E SEUS DOMÍNIOS EM UMA AMOSTRA DE CURITIBA, PR- BRASIL

| Variáveis        | U    | p     |
|------------------|------|-------|
| QVG              | 56,0 | 0,37  |
| FÍSICO           | 59,0 | 0,47  |
| PSICOLÓGICO      | 64,5 | 0,66  |
| SOCIAL           | 58,5 | 0,42  |
| AMBIENTAL        | 29,0 | 0,01* |
| MÉDIA 4 DOMÍNIOS | 49,0 | 0,19  |

Nota: QVG- Qualidade de Vida Global; \* $p \leq 0,05$

FONTE: O Autor (2018)

## 5 DISCUSSÃO

O objetivo desta pesquisa foi o de comparar o nível de percepção de qualidade de vida e seus domínios em atletas masters praticantes da modalidade de basquetebol, grupo 1 com idade entre 45 a 59 anos e grupo 2 com 60 anos ou mais. Dentre os achados das características sociodemográficas, ressalta-se a amostra ser de cor branca em sua maioria, similar a outros estudos, como de Gomes (2016) e de Moreira *et al.* (2017), este último também analisando atletas masters da região sul do Brasil. Neste sentido, observa-se a predominância desta cor nestes indivíduos devido a colonização por europeus na região sul do Brasil (GOMES 2016).

Ainda sobre os resultados sociodemográficos, o estudo demonstrou que grande parte dos atletas é de classe social alta (A1 e A2) e com grau elevado de escolaridade (graduação e pós-graduação), resultado este parecido como de Mendonça (2016), o qual avaliou atletas masters de Kendo. Vale ressaltar que este achado em atletas masters difere de outros estudos que avaliam pessoas idosas, onde a maior parte dos idosos tem até 4 anos de estudo (PEREIRA *et al.*, 2006), porém observa-se que ter praticado um esporte por toda vida, seja ele coletivo ou não, apresenta fator importante para a formação do ser humano e que influencia na sua satisfação pessoal e social (SANTOS, 2016).

Ao observar o resultado do tempo de atividade física, a amostra mostrou ser ativa em ambos os grupos, o que pode ter sido fator preponderante para que 100% da amostra se considerasse saudável mesmo apresentando alguns problemas de saúde. Matsudo (2009) ressalta a importância de se manter ativo fisicamente para aspectos relacionados à saúde, sendo assim, esta premissa corresponde ao resultado encontrado nesta amostra, prevenindo doenças crônico-degenerativas e tendo percepção positiva de saúde (DIMARE; DEL VECCHIO; XAVIER, 2016).

Na comparação entre as médias da QV e de seus domínios, ambos os grupos demonstraram ter bons escores de QV, porém o grupo com +60 anos apresentou melhores escores em todos os domínios da QV em relação ao grupo de 45 a 59 anos. De acordo com Pereira, *et al* (2016,) o fator idade não foi preponderante para distinguir a percepção de QV na sua amostra. Já o estudo Dimare, Del Vecchio e Xavier (2016) encontrou apenas que o domínio psicológico da QV foi maior no grupo que continha indivíduos idosos.

O achado no presente estudo pode ter ocorrido devido à prática do basquetebol, pois o mesmo proporciona um ambiente com relações interpessoais, o que transpassa a simples prática do esporte, tendo um cunho de ampliação social que interfere no bem-estar do indivíduo (SILVEIRA; ROSA, 2010). Este indicativo é favorecido pela prática do basquetebol, principalmente pelos atletas másters, que demonstram ter maior controle emocional e psicológico (MOREIRA *et al.*, 2017).

No teste estatístico não paramétrico, observou-se que apenas o domínio ambiental teve resultado significativo para indivíduos do grupo +60 anos. Este estudo encontrou valores superiores aos achados de Dimare, Del Vecchio e Xavier (2016), este analisando atletas de Judô Master. Já o estudo de Mendonça (2017) demonstrou que o domínio físico foi estatisticamente significativo na comparação entre grupos de atletas masters do Kendo.

O resultado observado pode ser justificado pela prática do esporte coletivo, no caso o Basquetebol Master, o qual proporciona um ambiente de amizades, viagens para competições, e sua convivência nos jogos (PASTRE, 2006). Este achado mostra a eficiência do esporte na formação de estruturas ambientais favoráveis ao bem-estar do praticante, melhorando desde aspectos fisiológicos a emocionais, estimulando a convivência e as relações sociais e inferindo na percepção positiva da QV (CEVADA *et al.*, 2014; COSTA *et al.*, 2014).

Esta pesquisa apresenta algumas limitações: a primeira é a baixa produção de estudos que analisam o esporte Master, sendo menor ainda no Basquetebol Master, impossibilitando maiores comparações. Outra limitação é a utilização de questionários auto relatados para avaliar o construto qualidade de vida, visto que é possível haver outros instrumentos com variáveis preditoras diferentes para a percepção de qualidade de vida, construto que é sabidamente multidimensional, e os resultados aqui encontrados podem ter relações com outras variáveis não analisadas. Outra limitação é a amostra do estudo, que impede a extrapolação dos resultados a toda população. Contudo, foi possível identificar a importância da prática do Basquetebol para atletas másters no que diz respeito à Qualidade de Vida.

## 6 CONCLUSÃO

Este estudo objetivou comparar o nível de percepção de qualidade de vida e seus domínios em atletas masters praticantes da modalidade de Basquetebol entre dois grupos: grupo 1, com idade entre 45 a 59 anos, e grupo 2, com idade de 60 anos ou mais. Foi possível identificar que a amostra analisada é de classe social alta e com elevado grau de escolaridade, bem como todos os indivíduos dos grupos são ativos e têm boa percepção de saúde. Além disso, foi possível observar que a maior parte dos pesquisados são de raça Branca. O resultado do grupo de atletas com idade 60+ anos mostrou melhores escores de percepção de QV e de todos os domínios analisados pelo WHOQOL-BREF em relação ao grupo de 45 a 59 anos. De acordo com a análise, o domínio ambiental é significativo para atletas do basquetebol acima de 60 anos. Contudo, observa-se a necessidade de incentivar o ser humano para a prática esportiva, visto que esta pode proporcionar, no decorrer da vida, uma percepção positiva da qualidade de vida devido ao bem estar que o ambiente esportivo possibilita, no caso o Basquetebol.

A hipótese foi confirmada, pois observou-se diferença significativa dentro do domínio ambiental.

Este estudo apresentou as seguintes limitações: um número baixo de participantes e somente um sexo. Para estudos futuros, recomenda-se uma amostra maior, incluir o sexo feminino, pesquisar uma maior faixa etária e expandir a nível estadual ou até mesmo nacional.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, V. V. Validade e Aplicabilidade do Questionário Internacional de Atividade Física Aplicado Via E-mail em Adultos. **Dissertação de Mestrado (Mestrado em Ciências da Motricidade)**. UNESP, Rio Claro, 2013.
- BETTI, M. Cultura corporal e cultura esportiva. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 7, n. 2, 1993.
- BYBERG, L. et al. Total mortality after changes in leisure time physical activity in 50 year old men: 35 year follow-up of population based cohort. **British Medical Journal**, v. 341, n. 1, p. 1-8, mar. 2009.
- BUSS, P. M. Promoção da saúde e da qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.5, n.1, pp.163-177, 2000.
- CARNEIRO, Á. V. **Basquetebol como instrumento de inclusão e desenvolvimento social**. Trabalho de Conclusão de Curso, Comunicação Social, UNICEUB, Brasília, 2007.
- CEVADA, T., *et al.* Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Rev Psiq Clín.** V.39, N.3, pp.85-89, 2012.
- COSTA, L. C. A. et al. O sentido do esporte para atletas de basquete em cadeiras de rodas: processo de integração social e promoção de saúde. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 36, n. 1, p. 123-140, 2014.
- DALFOVO, M. S; LANA, R. A; SILVEIRA, A. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, Blumenau, v.2, n.4, p.01- 13, Sem II. 2008
- DIMARE, M.; DEL VECCHIO, F. B.; XAVIER, B. E. B. Força de preensão manual, nível de atividade física e qualidade de vida de competidores máster de judô. **Rev Bras Educ Fís Esporte**. São Paulo; V.30, n.4, pp.837-45, 2016.
- GOMES, F. R. H. Associação da cognição, escolaridade e atividade física com a qualidade de vida em uma amostra de idosas de Ponta Grossa-Pr. **Dissertação (Mestrado em Educação)**. Universidade Federal do Paraná, Brasil, 2016.
- GONZÁLEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. F. (Org.). **Dicionário crítico de educação física**. Ijuí, RS: Unijuí, 2008.
- GUEDES, D. P. Atividade física, aptidão física e saúde. In: Carvalho T, Guedes DP, Silva JG (orgs.). **Orientações Básicas sobre Atividade Física e Saúde para Profissionais das Áreas de Educação e Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde e Ministério da Educação e do Desporto, 1996.
- LAZZOLI, J. K. *et al.* Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte sobre Esporte Competitivo em Indivíduos acima de 35 anos. **Rev Bras Med Esporte**. V. 7, Nº 3 , 2001.

MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.20, p.135-37, set. 2006.

MATSUDO, S. M. Envelhecimento, atividade física e Saúde. *Envelhecimento e Saúde*. BIS, n.47, 2009.

MENDONÇA, M.L.C. Avaliação da qualidade de vida dos idosos lutadores de Kendô. **Dissertação de Mestrado (Mestrado em Ciências)**. Universidade de São Paulo, Brasil, 2017.

MOREIRA, N.B. Percepção de qualidade de vida em atletas de basquetebol Master: Associação com o nível de atividade física, dependência de exercício físico e lesões esportivas. **Dissertação de Mestrado (Mestrado em Educação Física)**. Universidade Federal do Paraná, Brasil, 2014.

MOREIRA, N.B. VAGETTI, G., OLIVEIRA, V., CAMPOS, W. Associação entre dependência do exercício físico e percepção da qualidade de vida no basquetebol master brasileiro. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. V. 39, N. 4, Pp. 433-441, 2017.

MYNAIO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**. V.5, N.1, pp.7-18, 2000.

NETO, J. M. M. D, *et al.* A importância da troca de passes para o sucesso ofensivo em equipes de basquetebol adulto masculino. 2013.

NOBRE, M. R. C. Qualidade de vida. **Arq Bras Cardiol**. V. 64, nº 4, 1995.

OLIVEIRA, M. F., DE CARVALHO, F. F., & JUNIOR, E. C. P. L. **Estudo da incidência de lesões em atletas de basquetebol de alto nível nos 48º jogos regionais do estado de São Paulo**. XVI Encontro Latino Americano de Iniciação Científica. UNIVAP. São José dos Campos-SP: UNIVAP, 495-497, 2004.

OLIVEIRA, V. PAES, R. R. **Ciência do Basquetebol: pedagogia e metodologia da iniciação à especialização**. 2 Ed. Sport Training, Londrina, 2012.

PASTRE, T. G. F. L. O Basquetebol veterano do Paraná: a formação de grupos e instituições sociais. **Dissertação de Mestrado (Mestrado em Educação Física)**. Universidade Federal do Paraná, Brasil, 2006.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.26, n.2, pp.241-50, 2012.

PEREIRA, R. J., *et al.* Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 28, n. 1, p.27-38, abr. 2006.



PIMENTEL, G. G. A. Aspectos Socioculturais na Percepção da Qualidade de Vida entre Praticantes de Esportes de Aventura. **Rev. salud pública**. V.10, N.4, pp. 561-570, 2008.

SANTOS, A. L. P.; SIMÕES, A. C. Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas. **Revista Saúde Soc.** São Paulo, v. 21, n.1, p.181-192, 2012.

SANTOS, A. S. Desenvolvimento humano e educação esportiva: um diálogo sobre a trajetória de atletas da modalidade de atletismo da cidade de Paranaíba-PR. Dissertação (Mestrado em Educação) Setor de Ciências Humanas da Universidade Federal do Paraná, 2016.

SEIDL, E.M.F.; ZANNON, C.M.L.C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, V.20, N.2, pp.580-588, 2004.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.15, n.1, pp.115-120, 2010.

SILVEIRA, R.; ROSA, S. M. Envelhecimento e esporte: um estudo sobre os basqueteiros veteranos da cidade do Rio Grande/RS. **Caderno de Educação Física**. v. 9, n. 17, sem., pp. 57-66, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE GROUP. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. **Psychological Medicine**. London, v. 28, n. 3, p. 551-558, 1998.

## ANEXO 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Caro senhor (a) \_\_\_\_\_, peço sua autorização para participar da pesquisa intitulada “Comparação da qualidade de vida em atletas masters de basquetebol da cidade de Curitiba-PR”, que será realizada pelo aluno de graduação Francisco Helio Alvarez Cordeiro Junior, orientada pelo Prof. Dr. Gilmar Afonso, ambos vinculados ao Departamento Acadêmico de Educação Física da Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Por gentileza leia com a atenção esse termo e ao final decida se o senhor participará da pesquisa.

a) O objetivo desta pesquisa é comparar as práticas esportivas do basquetebol com a percepção da qualidade de vida em atletas masters de basquetebol da Cidade de Curitiba (Paraná).

b) Caso participe da pesquisa, o atleta necessitará comparecer no clube no horário do treinamento para responder a cinco instrumentos. O primeiro é o de Característica da Amostra que tem o objetivo de coletar os dados de identificação e características dos atletas masters, o segundo é o Questionário Critério de Classificação Econômica do Brasil (ABEP, 2015) que tem como objetivo classificar os participantes de acordo com nível econômico, o terceiro é *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) que tem o objetivo de avaliar a prática habitual de atividade física dos atletas, e o quarto é o Questionário de Percepção de Qualidade de Vida (WHOQOL-BREF), que tem como objetivo verificar através os fatores capazes de influenciar na Q.V, saúde e outras áreas da vida dos participantes, sendo ao todo 26 questões. E por último, o Questionário de Percepção de Qualidade de Vida no idoso - WHOQOL – OLD que contém seis domínios de quatro itens cada (o módulo consiste em 24 itens) avaliados pela da escala de Likert (1 a 5 pontos) atribuídos aos seis domínios.

c) Os questionários serão aplicados pelo pesquisador, no horário de treinamento, ou seja, os atletas que comparecem ao treino serão convidados para participar da pesquisa, o tempo médio de aplicação será de trinta minutos. As datas e os horários das aplicações dos questionários serão marcados previamente com a anuência da gerência esportiva e equipe técnica das modalidades do clube.

d) A pesquisa não traz risco ao participante, porém se o atleta se sentir incomodado ou algum questionamento que lhe cause desconforto tem direito de não realizar a pesquisa.

e) Os benefícios esperados com essa pesquisa são: Verificar a percepção de qualidade de vida dos atletas másters de basquetebol, além de comparar a percepção da qualidade de vida entre os atletas das diferentes faixas etárias/ categorias, para que desta forma se busque sempre compreender melhor os anseios dos atletas e permiti-los assim uma melhor qualidade de vida e desempenho esportivo.

No entanto, os participantes podem não ser diretamente beneficiados com o resultado da pesquisa, mas a partir dos dados informados podem contribuir para o avanço científico, e possibilitar aprofundamento de estudos da modalidade esportiva Basquetebol em relação a qualidade de vida dos atletas masters.

f) O pesquisador Francisco Helio Alvarez Cordeiro Junior, aluno de graduação de Bacharelado em Educação Física da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, é responsável por esta pesquisa e pelo tratamento das informações, poderá ser contatada em qualquer dia da semana pelo telefone (041) 98714-4151 e pelo endereço eletrônico [chico\\_8\\_6@hotmail.com](mailto:chico_8_6@hotmail.com),

no horário das 11h00 às 15h00, para esclarecer eventuais dúvidas que o senhor (a) possa ter e fornecer-lhe as informações que queira, antes, durante ou depois de encerrado o estudo.

g) A sua participação nesta pesquisa é voluntária e se não quiser mais fazer parte da pesquisa poderá desistir a qualquer momento e solicitar que lhe devolvam o termo de consentimento livre e esclarecido assinado.

h) As informações relacionadas ao estudo poderão ser conhecidas apenas pelo pesquisador e pelo seu orientador. No entanto, se qualquer informação for divulgada em relatório ou publicação científica, o nome do aluno não será revelado, e sim substituído por um código ou nome fictício, respeitando-se completamente o seu anonimato.

i) As despesas necessárias para a realização da pesquisa, não são de sua responsabilidade e pela participação no estudo o participante não receberá qualquer valor em dinheiro.

**Obrigada pela sua colaboração.**

Eu, \_\_\_\_\_ li esse termo de consentimento e compreendi a natureza e objetivo do estudo do qual o eu fui convidado a participar. A explicação que recebi menciona os riscos e benefícios. Eu entendi que sou livre para interromper a minha participação a qualquer momento sem justificar minha decisão.

Eu concordo voluntariamente em participar.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do atleta pesquisado

Curitiba, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.

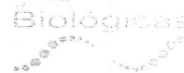
Assinatura do Pesquisador: \_\_\_\_\_

Comitê de ética em Pesquisa do Setor de Ciências da Saúde da FUFPR  
Rua Pe. Camargo, 280 – 2º andar – Alto da Glória – Curitiba-PR –CEP: 80060-240  
Tel (41)3360-7259 - e-mail: cometica.saude@ufpr.br

## ANEXO 2 – FORMULÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO



Ministério da Educação  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
Setor de Ciências Biológicas  
Direção do Setor



### Questionário Sociodemográfico

TIME: \_\_\_\_\_ Data da avaliação: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

1.Nome: \_\_\_\_\_

2.Nacionalidade: \_\_\_\_\_

3 Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade : \_\_\_\_\_

4. A sua cor ou raça é?

- 1 ( ) Branca  
2 ( ) Negra  
3 ( ) Amarela  
4 ( ) Parda  
5 ( ) Outra \_\_\_\_\_

5. Estado civil atual:

- 1 ( ) Solteiro/solteira (nunca casou)  
2 ( ) Casado/casada ou com companheiro/companheira  
3 ( ) Separado/Separada/Divorciado/Divorciada  
4 ( ) Viúvo/viúva  
5 ( ) Outro. Qual? \_\_\_\_\_

6. Mais alto nível de escolaridade alcançado:

- 1 ( ) Analfabeto  
2 ( ) Primário incompleto  
3 ( ) Primário completo/Ensino Fundamental incompleto  
4 ( ) Ensino Fundamental completo/ Ensino Médio incompleto  
5 ( ) Ensino Médio completo/ Curso superior incompleto  
6 ( ) Curso superior completo  
7 ( ) Curso técnico incompleto  
8 ( ) Curso técnico completo  
9 ( ) Pós-Graduação  
10 ( ) Outra. Qual? \_\_\_\_\_

7. Quantos anos de escolaridade?

\_\_\_\_\_

8. Qual a sua ocupação atual:

\_\_\_\_\_



MINISTÉRIO DE EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
Setor de Ciências Biológicas  
Direção do Setor



13. Está com algum problema de saúde?

1.  Sim Qual \_\_\_\_\_

2.  Não

14. Toma algum medicamento?

1.  Sim Qual \_\_\_\_\_

2.  Não

15. De um modo geral, você se considera uma pessoa saudável?:

1  Sim

2  Não

Comentários:

---

---

---

---

**OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO**



Ministério da Educação  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
Setor de Ciências Biológicas  
Direção do Setor



### Classificação Econômica

#### QUESTIONÁRIO CRITÉRIO DE CLASSIFICAÇÃO ECONÔMICA DO BRASIL (ABEP, 2015)

|  | SIM | NÃO | QUANTOS? |
|--|-----|-----|----------|
| 1- Possui Televisão em cores?  |     |     |          |
| 2- Possui Rádio?   |     |     |          |
| 3- Possui Banheiro   |     |     |          |
| 4- Possui Automóvel?   |     |     |          |
| 5- Possui Empregada mensalista?  |     |     |          |
| 6- Possui Máquina de Lavar?  |     |     |          |
| 7- Possui Vídeo cassete e/ou DVD?                                      |     |     |          |
| 8- Possui Geladeira?   |     |     |          |
| 9- Possui Freezer (aparelho independente ou parte da geladeira duplex) |     |     |          |

10- Qual a posição que ocupa em relação ao chefe da família?

X

|                     |  |
|---------------------|--|
| É o próprio         |  |
| Cônjuge             |  |
| Outras. Especificar |  |

11- Grau de instrução do chefe da família:

X

|                                       |                                       |  |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| Analfabeto/Primário incompleto        | Analfabeto / até 3ª série Fundamental |  |
| Primário completo/Ginásial incompleto | Até 4ª série Fundamental              |  |
| Ginásial completo/Colegial incompleto | Fundamental Completo                  |  |
| Colegial completo/Superior incompleto | Médio Completo                        |  |
| Superior completo                     | Superior Completo                     |  |

## ANEXO 3 – INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE VERSÃO BRASILEIRA



Ministério de Educação  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
Setor de Ciências Biológicas  
Direção do Setor



### ANEXO D – Questionário IPAQ



Nome: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade : \_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( )

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez:

**1a** Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** 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 \_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**1b** Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?  
horas: \_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_

**2a.** Em quantos dias da última semana, você realizou 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 fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)  
dias \_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**2b.** Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?  
horas: \_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_



Ministério de Educação  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
Setor de Ciências Biológicas  
Direção do Setor



**3a** Em quantos dias da última semana, você realizou 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 cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**3b** Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia?**

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

**4a.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana?**  
\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

**4b.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana?**  
\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

**OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO**



## ANEXO 4 – WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE – BREF



Ministério de Educação  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
Setor de Ciências Biológicas  
Direção do Setor



### Questionário WHOQOL-BREF

Nome \_\_\_\_\_  
Data da avaliação \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

#### PERCEPÇÃO DE SAÚDE

De modo geral, você diria que a sua saúde é: (1) ruim (2) regular (3) boa (4) excelente

### QUESTIONÁRIO DE PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA WHOQOL – BREF - Versão em Português

**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 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 a sua primeira escolha. Por favor, tenham em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência às duas últimas semanas.

#### \*Questão com escore reverso

|  |                         |                   |            |                 |                       |
|--|-------------------------|-------------------|------------|-----------------|-----------------------|
| 1. Como você avaliaria sua qualidade de vida?    | Muito ruim<br>1         | Ruim<br>2         | Médio<br>3 | Boa<br>4        | Muito boa<br>5        |
| 2. Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde? | Muito insatisfeito<br>1 | Insatisfeito<br>2 | Médio<br>3 | Satisfeito<br>4 | Muito Satisfeito<br>5 |

| As questões seguintes são sobre o <b>quanto</b> você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.                                       |           |                  |                    |               |                    |
|---|-----------|------------------|--------------------|---------------|--------------------|
| 3. * Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?  | Nada<br>1 | Muito pouco<br>2 | Mais ou menos<br>3 | Bastante<br>4 | Extremamente<br>5  |
| 4. * O Quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?   | Nada<br>1 | Muito pouco<br>2 | Mais ou menos<br>3 | Bastante<br>4 | Extremamente<br>5  |
| 5. O quanto você aproveita a vida?  | Nada<br>1 | Muito pouco<br>2 | Mais ou menos<br>3 | Bastante<br>4 | Extremamente<br>5  |
| 6. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?  | Nada<br>1 | Muito pouco<br>2 | Mais ou menos<br>3 | Bastante<br>4 | Extremamente<br>5  |
| 7. O quanto você consegue se concentrar?  | Nada<br>1 | Muito pouco<br>2 | Mais ou menos<br>3 | Bastante<br>4 | Extremamente<br>5  |
| 8. Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?   | Nada<br>1 | Muito pouco<br>2 | Mais ou menos<br>3 | Bastante<br>4 | Extremamente<br>5  |
| 9. Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?   | Nada<br>1 | Muito pouco<br>2 | Mais ou menos<br>3 | Bastante<br>4 | Extremamente<br>5  |
| As questões seguintes perguntam sobre <b>quão completamente</b> você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas. |           |                  |                    |               |                    |
| 10. Você tem energia suficiente para o seu dia-a-dia?   | Nada<br>1 | Muito pouco<br>2 | Médio<br>3         | Muito<br>4    | Completamente<br>5 |
| 11. Você é capaz de aceitar a sua aparência física?   | Nada<br>1 | Muito pouco<br>2 | Médio<br>3         | Muito<br>4    | Completamente<br>5 |
| 12. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?   | Nada<br>1 | Muito pouco<br>2 | Médio<br>3         | Muito<br>4    | Completamente<br>5 |
| 13. Quão disponível para você estão as  | Nada<br>1 | Muito pouco<br>2 | Médio<br>3         | Muito<br>4    | Completamente<br>5 |

| informações que precisa no seu dia-a-dia?   |                         |                    |                     |                           |                       |
|---|-------------------------|--------------------|---------------------|---------------------------|-----------------------|
| 14. Em que medida você tem oportunidades de atividades de lazer?  | Nada<br>1               | Muito pouco<br>2   | Médio<br>3          | Muito<br>4                | Completamente<br>5    |
| As questões seguintes perguntam sobre o quão <b>bem ou satisfeito(a)</b> você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas. |                         |                    |                     |                           |                       |
| 15. Quão bem você é capaz de se locomover?  | Muito ruim<br>1         | Ruim<br>2          | Médio<br>3          | Bom<br>4                  | Muito bom<br>5        |
| 16. Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?  | Muito insatisfeito<br>1 | Insatisfeito<br>2  | Médio<br>3          | Satisfeito<br>4           | Muito Satisfeito<br>5 |
| 17. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?  | Muito insatisfeito<br>1 | Insatisfeito<br>2  | Médio<br>3          | Satisfeito<br>4           | Muito Satisfeito<br>5 |
| 18. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de trabalho?  | Muito insatisfeito<br>1 | Insatisfeito<br>2  | Médio<br>3          | Satisfeito<br>4           | Muito Satisfeito<br>5 |
| 19. Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?   | Muito insatisfeito<br>1 | Insatisfeito<br>2  | Médio<br>3          | Satisfeito<br>4           | Muito Satisfeito<br>5 |
| 20. Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?  | Muito insatisfeito<br>1 | Insatisfeito<br>2  | Médio<br>3          | Satisfeito<br>4           | Muito Satisfeito<br>5 |
| 21. Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?   | Muito insatisfeito<br>1 | Insatisfeito<br>2  | Médio<br>3          | Satisfeito<br>4           | Muito Satisfeito<br>5 |
| 22. Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?  | Muito insatisfeito<br>1 | Insatisfeito<br>2  | Médio<br>3          | Satisfeito<br>4           | Muito Satisfeito<br>5 |
| 23. Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?   | Muito insatisfeito<br>1 | Insatisfeito<br>2  | Médio<br>3          | Satisfeito<br>4           | Muito Satisfeito<br>5 |
| 24. Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?  | Muito insatisfeito<br>1 | Insatisfeito<br>2  | Médio<br>3          | Satisfeito<br>4           | Muito Satisfeito<br>5 |
| 25. Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?  | Muito insatisfeito<br>1 | Insatisfeito<br>2  | Médio<br>3          | Satisfeito<br>4           | Muito Satisfeito<br>5 |
| As questões seguintes referem-se a " <b>com que frequência</b> " você sentiu ou experimentou certas coisas, nas últimas duas semanas.                       |                         |                    |                     |                           |                       |
| 26. *Com que frequência você tem sentimentos negativos, tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?   | Nunca<br>1              | Algumas vezes<br>2 | Freqüentemente<br>3 | Muito Freqüentemente<br>4 | Sempre<br>5           |

**OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO**