

**CENTRO UNIVERSITÁRIO CENTRAL PAULISTA
CURSO DE FISIOTERAPIA**

JONAS DE SOUZA ALMEIDA

**ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA EM DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO
DE ENSINO SUPERIOR DE SÃO CARLOS/SP**

São Carlos

2023

JONAS DE SOUZA ALMEIDA

**ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA EM DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO
DE ENSINO SUPERIOR DE SÃO CARLOS/SP**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado ao curso de graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Central Paulista como parte dos requisitos para a obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientadora: Prof^a Dr^a Heloisa Giangrossi Machado Vidotti

São Carlos

2023

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus pela vida e por me ajudar a sempre seguir em frente.

Agradeço aos pacientes atendidos por me permitirem adquirir conhecimento prático, quantificando suas patologias em benefício de outros pacientes futuros.

Agradeço minha família, em principal a “mama” (Sra. Kari Maria Zamparini), por todo apoio emocional e financeiro.

Agradeço aos professores por terem paciência e sabedoria no ensino, terem apoiado o andamento acadêmico.

À Prof^a Dr^a Heloisa Giangrossi Machado Vidotti, por me orientar no Trabalho de conclusão de Curso, me indicado caminhos para obter conhecimento na área de qualidade de vida. Professora exemplar, com extrema capacidade de acolher e transmitir conhecimento.

Agradeço a Prof^a Ms Sandra Maria B. Dolnataro e a Prof^a Dr^a Kelly Serafim por todo apoio psicológico, quando pensei em desistir, fui acolhido e orientado no que fazer ao decorrer da graduação. Professores com dedicação incomparáveis.

FOLHA DE APROVAÇÃO



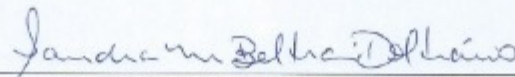
**CENTRO UNIVERSITÁRIO
CENTRAL PAULISTA**

CAMPUS MIGUEL PETRONI
Rua Miguel Petroni, 5111, CEP 13563-470,
São Carlos, SP Tel.: 16 3362-2111

CAMPUS ADMINISTRATIVO
Rua Pedro Banchi, 111, CEP 13570-381,
São Carlos, SP Tel.: 16 3363-2111

MEMBROS DA BANCA EXAMINADORA PARA APRESENTAÇÃO DO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DO CURSO DE FISIOTERAPIA DE
JONAS DE SOUZA ALMEIDA APRESENTADO NO CENTRO UNIVERSITÁRIO
CENTRAL PAULISTA – UNICEP EM 05 DE DEZEMBRO DE 2023.

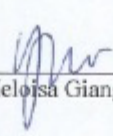
BANCA EXAMINADORA:



Prof.ª Ms Sandra Maria Beltrami - UNICEP



Prof.ª Dra. Kelly Regina Serafina - UNICEP



Prof.ª Dra. Heloisa Giangrossi Machado Vidotti- UNICEP

RESUMO

A partir de conceitos sobre a Qualidade de Vida no Trabalho pode se destacar ambientes e situação estressantes para o docente advindo de pressão exercida por alunos e instituição e cargas horárias de trabalho extensas, pois não se concentra somente no ato de ministrar a aula e também na preparação da mesma, devido ao avanço da tecnologia o docente possui a necessidade de atualização de conhecimentos, sendo gerada mais uma responsabilidade; como aprender a manusear instrumentos tecnológicos para passar ao discente as formas de manuseio. Desta forma, este estudo teve como objetivo avaliar a qualidade de vida em docentes de uma instituição de ensino superior na cidade de São Carlos/SP. Para a realização do estudo, foram recrutados 07 docentes de ensino superior. Os participantes preencheram de forma *on-line* a um questionário elaborado pelo autor e o questionário sobre qualidade de vida SF-36. Nos resultados foi possível identificar que houve queixas relacionadas à sintomas musculoesqueléticos, principalmente em coluna vertebral, ombro e joelho. No questionário SF-36, as dimensões mais afetadas foram: vitalidade, dor e saúde mental. Foi possível então identificar os impactos da profissão nos docentes.

Palavras-chave: Qualidade de vida do docente; ensino superior; aspectos socioeconômicos.

ABSTRACT

From concepts on Quality of Life at Work, stressful environments and situations for teachers arising from pressure exerted by students and the institution and extensive workloads can be highlighted, as it does not focus only on the act of teaching the class but also on preparation of the same, due to the advancement of technology, the teacher has the need to update their knowledge, creating another responsibility; how to learn to handle technological instruments to teach students how to use them. Therefore, this study aimed to evaluate the quality of life of teachers at a higher education institution in the city of São Carlos/SP. To carry out the study, 07 higher education teachers were recruited. Participants completed an online questionnaire prepared by the author and the SF-36 quality of life questionnaire. The results revealed that there were complaints related to musculoskeletal symptoms, mainly in the spine, shoulder and knee. In the SF-36 questionnaire, the most affected dimensions were: vitality, pain and mental health. It was then possible to identify the impacts of the profession on teachers.

Keywords: Teacher's quality of life; University education; socioeconomic aspects.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 JUSTIFICATIVA	10
3 OBJETIVOS	11
3.1 <i>Objetivo Geral</i>	11
3.2 <i>Objetivos Específicos</i>	11
4 MATERIAIS E MÉTODOS	12
4.1 <i>Desenho do estudo</i>	12
4.2 <i>Critérios de inclusão e exclusão</i>	12
4.4 <i>Procedimentos</i>	12
4.5 <i>Análise dos dados</i>	13
5 RESULTADOS	14
8 REFERÊNCIAS.....	19
ANEXO I.....	21
APENDICE I.....	27

1 INTRODUÇÃO

O trabalho de forma geral ocupa um papel extremamente importante e centralizado na vida das pessoas dando-se a identidade do sujeito e na sua inserção social (THIELE; AHLERT, 2007). O trabalho tem papel transformador no indivíduo, atribuindo-lhe identidade e relevância em meio social. Quando a situação de trabalho é contraditória às expectativas do indivíduo, são geradas consequências negativas, como ansiedade, frustração, insatisfação e doenças relacionadas ao trabalho, impactando a saúde e qualidade de vida (GUÉRIN, 2001).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a qualidade de vida em funcionários depende do seu nível de satisfação ao realizar suas tarefas, são aspectos em grupo ou individuais que trabalhador está sujeito em seu ambiente de trabalho. Uma boa qualidade de vida, segundo Pereira, Teixeira e Santos (2012) incorpora a possibilidade de manter hábito de vida saudáveis, como prática de exercícios físicos, vida social satisfatória, equilíbrio mental frente aos desafios diários. Além disso, a percepção subjetiva da qualidade de vida está relacionada a oportunidades e obstáculos durante a vida, possibilitando a transformação e evolução nos conceitos de ser, pertencer e torna-se. Assim, a qualidade de vida está relacionada à diversas dimensões da vida, incluindo o trabalho.

A partir de conceitos sobre a Qualidade de Vida no Trabalho pode se destacar ambientes e situação estressantes para o docente advindo de pressão exercida por alunos e instituição e cargas horarias de trabalho extensas, pois não se concentra somente no ato de ministrar a aula e também na preparação da mesma, devido ao avanço da tecnologia o docente possui a necessidade de atualização de conhecimentos, sendo gerada mais uma responsabilidade; como aprender a manusear instrumentos tecnológicos para passar ao discente as formas de manuseio. A qualidade de vida de professores gera uma preocupação sobre a sociedade por tem grande preocupação em seu desgaste físico; psicológico e emocional; e autocobrança em realizar o trabalho de levar o conhecimento (ARAUJO et al., 2019; KOETZ, REMPEL e PÉRICO, 2013).

Estudos tem revelado que as condições aos docentes na parte socioeconômica influenciam nos hábitos de vida e em outros aspectos gerais; emocional, estilo de vida, sono, lazer e a necessidade de se manter atualizado em vista dos avanços do conhecimento, a baixa remuneração, os compromissos com cônjuge e/ ou filhos, as tarefas domésticas e a falta de companhia. A relação entre a condição socioeconômica e o estilo de vida dessa população que possam ser esclarecedoras aos fatores que levam a diferença no tipo e grau de envolvimento aos hábitos saudáveis (SALLES et al., 2012).

Existem ocupações humanas que, por sua natureza são mais afetadas pelo estresse e insatisfação em relação a remuneração, entre estas está a docência. (THIELE; AHLERT, 2007). O trabalho docente apresenta características que exige a mobilização extrema do indivíduo, tanto física quanto mentalmente. Para a realização do seu trabalho, o docente precisa permanecer em constante atualização de conhecimentos. Além disso, grande parte das suas atividades acontecem fora do ambiente de trabalho. Por fim, há a relação com os alunos, que muitas vezes pode ser bastante conflituosa, visto que atualmente há grande desafio para atender as expectativas dos alunos (CARLOTTO, 2002). Todas essas condições são permeadas com baixos salários, sendo os profissionais obrigados a terem várias fontes de renda, gerando cansaço e desânimo com a falta de reconhecimento.

2 JUSTIFICATIVA

Tendo em vista os estudos científicos que demonstram os diversos efeitos que a profissão de docente causa na saúde dos trabalhadores, este estudo torna-se relevante para compreender quais dimensões da qualidade de vida são mais afetadas.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Este estudo tem como objetivo avaliar a qualidade de vida em docentes de uma instituição de ensino superior na cidade de São Carlos/SP.

3.2 Objetivos Específicos

- ✓ Analisar quais os aspectos que mais impactam na qualidade de vida dos docentes de ensino superior;
- ✓ Identificar as principais queixas relacionadas ao sistema musculoesquelético;

4 MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 Desenho do estudo

O presente estudo envolveu uma abordagem qualitativa e quantitativa, onde houve coleta de dados de forma longitudinal. A amostra de conveniência foi feita com docentes do Centro Universitário Central Paulista (UNICEP São Carlos) que tinham vínculo com a instituição por no mínimo 5 anos.

4.2 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos docentes de todas as idades, que estejam vinculados a instituição por no mínimo 5 anos. Foram excluídos os docentes que não responderam todas as questões e que estavam vinculados a programa de pós-graduação *strictu-senso*.

4.4 Procedimentos

Para a realização do estudo foram aplicados dois questionários: o primeiro foi elaborado para caracterizar a amostra (Apêndice I), o segundo trata-se do questionário para avaliação da qualidade de vida SF-36 (Anexo I). Os questionários foram aplicados de forma *on-line*, por meio da plataforma *Google Forms*. Foram enviados *e-mails* para os docentes convidando-os a participar do estudo. Aqueles que participaram, acessaram o questionário por um link e responderam as questões referentes aos questionários.

4.4.1 Caracterização da Amostra

No primeiro questionário havia perguntas referentes a idade do participante, tempo de vínculo com a instituição, total de horas aulas ministradas por semana, se tinham filhos, se havia alguma região do corpo que sentia alguma dor e a classificação da dor.

4.4.2 Qualidade de Vida

O SF-36 refere-se a um questionário genérico de avaliação sobre estado de saúde relacionado a dor; sono; isolamento social e reações emocionais que possam estar associadas as atividades cotidianas de trabalho (VITORINO et al., 2004).

Um questionário contendo 36 itens divididos em 8 componentes, sendo; 10 destinados a avaliação da capacidade física (Capacidade Funcional); 04 destinados a avaliação das

limitações relacionadas ao tipo e quantidade de trabalho, dificuldades e limitações na realização dos trabalhos e as atividades de vida diária (Aspecto Físico); 02 composto de avaliação de intensidade de dor, se houver e no que pode interferir na realização das atividades de vida diária (Dor); 05 perguntas referentes a como o paciente se sente em relação a sua saúde como um todo (Estado Geral de Saúde); 04 questionando o nível de energia e propensão a fadiga (Vitalidade); 02 referindo a integração do individuo em atividades relacionadas a sociedade (Aspecto Social); 03 avalia o impacto e bem estar do indivíduo em aspectos psicológicos (Aspecto Emocional); 05 inclui questões sobre depressão, ansiedade, controle de alterações comportamentais que possam gerar mal estar psicológico (Saúde Mental) (CICONELLI et al., 1999).

É um questionário de avaliação com variância de 0 a100 para avaliação do estado de saúde física e mental do indivíduo. O SF-36 permite uma comparação entre pessoas de um grupo onde as questões socioeconômicas e o desgaste físico e mental estão próximas ao mesmo patamar, sem padrões mínimos definidos que possam levar a uma interpretação significativa de melhora clínica independente da patologia apresentada pelo paciente.

4.5 Análise dos dados

Os dados coletados por meio dos questionários foram avaliados de forma descritiva e apresentados por meio de tabelas e gráfico.

5 RESULTADOS

Para a realização do estudo, participaram 7 docentes de ensino superior, que preencheram um questionário online. Dos participantes, 5 eram do gênero feminino e 2 masculinos. A média de idade foi de 45,8 \pm 8 anos. Ainda, o tempo médio de profissão foi de 16,5 \pm 7,3 anos. Dentre os participantes, apenas 1 não tinha filhos. A média de horas semanais de trabalho foi de 35,2 \pm 19,6 horas. Os participantes eram da área da saúde, visto que foram os únicos respondentes dos e-mail enviados.

No questionário, além dos dados demográficos e organizacionais, foi perguntado se havia algum sintoma musculoesquelético em alguma região corporal, assim como a classificação do nível de desconforto utilizando-se a Escala de Borg, sendo 0 sem dor e 10 a dor máxima. Na tabela 1 são apresentados os resultados dos sintomas musculoesqueléticos.

Tabela 1. Regiões corporais acometidas com sintomas e nível de intensidade de dor.

Região corporal	Número de relatos	Intensidade da dor (média \pm DP)
Coluna Vertebral	3	6 \pm 1,4
Ombros	2	4,6 \pm 2,5
Cervical	2	5,6 \pm 1,5
Joelho	1	4

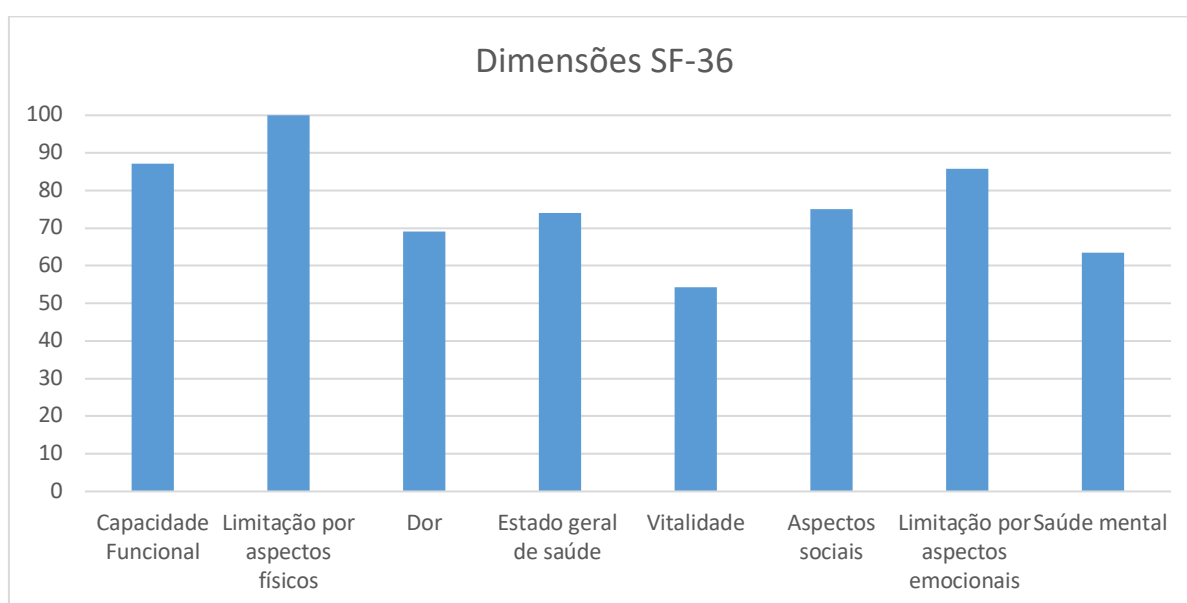
Vale ressaltar que considerando os resultados sobre as regiões corporais com sintomas musculoesqueléticos, 2 participantes relataram que não tinham nenhum sintoma. Os demais referiram dores, sendo apontadas mais de uma região.

Em relação aos resultados do SF-36, estão apresentados na tabela 2 os valores referentes a cada domínio de avaliação.

Tabela 2. Resultados dos domínios do questionário de qualidade de vida SF-36.

Domínios	Valores (média \square desvio padrão)
Capacidade Funcional	87,1 \square 13,8
Limitação por aspectos físicos	100 \square 0
Dor	69,1 \square 20,8
Estado geral de saúde	74 \square 17,9
Vitalidade	54,2 \square 29,6
Aspectos sociais	75 \square 28,8
Limitação por aspectos emocionais	85,7 \square 37,7
Saúde mental	63,4 \square 16,2

Para facilitar a visualização dos dados e a comparação entre os domínios, os resultados são apresentados em forma de gráfico, demonstrado no gráfico 1.

Gráfico 1. Resultados gráficos dos domínios do SF-36.

6 DISCUSSÃO

No presente estudo, participaram docentes de um centro universitário. A média de idade foi de 45 anos e a de tempo de profissão de 16 anos. Ainda, 6 dos 7 voluntários tinham filhos e a maioria eram mulheres. Ainda, os voluntários relataram sintomas musculoesqueléticos em coluna vertebral, principalmente cervical, ombros e joelhos.

Na literatura é possível identificar que diversos sintomas musculoesqueléticos acontecem em docentes. Estudo de Carvalho e Alexandre (2006) foi apontado que dentre 157 participantes, cerca de 90% relataram sintomas musculoesqueléticos. As principais queixas foram dores em coluna vertebral, com maior predominância da lombar, ombros, punhos e mão. Apesar de ser difícil o conhecimento da causa exata das queixas, o estudo sugere que a postura adotada em aula, aliada a falta de tempo para atividades físicas podem contribuir para os resultados encontrados. Pesquisa de Sanchez et al (2013) também evidenciou queixas principalmente em coluna vertebral e ombros. Na pesquisa de Branco et al (2011) é colocado que as dores em ombros acontecer pela permanência do membro superior em elevação. Já Maehler (2003) aponta que um período longo na posição ortostática, a predominante em sala de aula, pode gerar desconfortos em coluna e membros inferiores.

Em relação à qualidade de vida, foi possível identificar que a dimensão mais afetada foi a vitalidade. Em seguida, foi a saúde mental, dor, aspectos sociais e estado geral de saúde. O trabalho dos docentes de ensino superior é um constante objeto de análise pela transformação de apoios na área da saúde, com reflexões teóricas e críticas a respeito da qualidade de vida do docente, onde se encontra a interação de educadores e educandos.

Vale ressaltar que no presente estudo, foi identificado que os docentes cumprem jornada média de 35 horas semanais. Estas horas se referem ao tempo gasto em salas de aulas, e não refletem o tempo total de trabalho. O trabalho do docente é muito mais amplo, sendo a maior parte realizado fora da instituição, com tempo de estudos e atualizações de conhecimento, correção de provas e trabalhos, elaboração de aulas e trabalhos administrativos. Na maior parte dos casos, o trabalho secundário realizado é pouco ou nada remunerado, o que pode causar a insatisfação, desânimo, falta de reconhecimento, com impacto na saúde mental. A sensação do excesso de trabalho sem a devida remuneração é comum aos profissionais, levando à exaustão emocional. Ainda, no Brasil é comum, quase que cultural, a baixa remuneração para docentes. Este cenário leva ao profissional apresentar várias fontes de

rendas, não conseguindo dedicar-se integralmente à profissão, com excesso de horas trabalhadas gerando desequilíbrio com o descanso (BARBOSA et al, 2021). Dessa forma, há impactos significativos na vida social e vitalidade, conforme observado neste estudo.

Entende-se como vitalidade, dimensão mais afetada neste estudo, o nível de fadiga e o impacto na saúde mental que ela provoca. Carlotto (2002) em seu estudo aponta que os docentes estão cada vez mais apresentando a Síndrome de Burnout, que é um estresse ocupacional intenso levando a uma exaustão emocional. A autora coloca que esta síndrome acontece a partir da interação entre fatores individuais, organizacionais e sociais. Algumas características da profissão podem influenciar no aparecimento da síndrome como: múltiplas funções com instruções acadêmicas e disciplinas de classe; expectativas e conflitos emocionais dos alunos; excesso de tarefas burocráticas; falta de condições físicas e materiais; e falta de reconhecimento.

Ainda foi possível identificar que a maior parte dos voluntários eram mulheres. Estudo de Zibetti e Pereira (2010) apontam que as mulheres apresentam carga de trabalho significativamente maior que a dos homens. Culturalmente, as mulheres são responsáveis pelos afazeres domésticos, assim como o cuidado com os filhos. Dessa forma, as mulheres apresentam jornadas duplas de trabalho, o que leva a fadiga e exaustão. Ainda, se o trabalho ocasiona insatisfações, se torna mais relevante a avaliação do tempo “gasto” no trabalho, ao invés do cuidado familiar. Vale ressaltar que as mulheres, além de serem responsáveis pelos afazeres domésticos, ainda precisam executar parte do trabalho em casa, entrelaçando a vida profissional e a familiar, gerando conflitos e impactos na saúde emocional e social.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o presente estudo foi possível avaliar a qualidade de vida em docentes de uma instituição superior. Foi possível observar que as dimensões vitalidade, dor, aspectos sociais e estado de saúde geral foram as mais afetadas, respectivamente. Ainda, foi possível avaliar as principais queixas relacionadas ao sistema musculoesquelético, sendo as regiões mais afetadas a coluna vertebral (principalmente coluna cervical), ombros e joelhos.

Como limitação do estudo aponta-se o baixo número amostral. Para a generalização dos dados, a amostra deve ser maior em tamanho, contemplando docentes de ambos os gêneros e de várias áreas do saber.

Sugere-se a realização de novos estudos considerando-se maior número amostral, incluindo questionamentos específicos sobre saúde mental, física e cognitiva.

8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO RC; PITANGUI, AC. A acupuntura e a reeducação postural global (RPG) no tratamento da lombalgia. **Fisioterapia Ser.**, v.3, n.2, 2008.

BARBOSA A, FERNANDES MJ DA S, CUNHA RCOB, AGUIAR TB. Tempo de trabalho e de ensino: composição da jornada de trabalho dos professores paulistas. **Educ Pesqui** [Internet]. 2021;47:e235807. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202147235807>

BRANCO JC, SILVA FG, JANSEN K, GIUSTI PH. Prevalência de sintomas osteomusculares em professores de escolas públicas e privadas do ensino fundamental. **Fisioter Mov.**, v.24, n.2, p.307-14, 2011.

CARLOTTO MS. Síndrome de *burnout* e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, v. 7, n. 1, p. 21-29, 2002.

CARVALHO AJFP, ALEXANDRE NMC. Sintomas osteomusculares em professores do ensino fundamental. **Rev Bras Fisioter.** V.10, n.1. p.35-41, 2006.

CICONELLI RM, FERRAZ MB, SANTOS W, *et al.* Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Rev. Bras. Reumatol.**, v.39, n.3, p.143-50, 1999.

KOETZ L, REMPEL C, PÉRICO E. Qualidade de vida de professores de Instituições de Ensino Superior Comunitárias do Rio Grande do Sul. **Ciênc saúde coletiva [Internet]**, v.18, n.4, p.1019-28, 2013. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000400015>

MAEHLER P. Estudo das sobrecargas posturais em acadêmicos de odontologia da Universidade Estadual do Oeste do Paraná-Unioste-Cascavel [Monografia]. Cascavel: Curso de Odontologia, Universidade Estadual do Oeste do Paraná; 2003.

NOBRE, MRC. Qualidade de vida. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo**, v.64, n.4 p. 299-300,1995.

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, p.241-50, 2012.

SALLES; W.N. et al. Estilo de Vida e Perfil Socioeconômicos de Docentes dos Cursos de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, n. 34, 2012.

SANCHEZ HM, et al. Incidência de dor musculoesquelética em docentes do ensino superior. **Rev Bras Med Trab.**, v.11, n.2, p.66-75, 2013.

SANTIN, S. Cultura corporal e qualidade de vida. **KINESIS**, Santa Maria. n.27, p.134-189, 2002.

SILVA; A. F. F.; CERVAENS; M. Prevalência de Lesões Musculo Esqueléticas em Enfermeiros. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade de Fernando Pessoa, Gião, 2011.

VITORINO; D. F. M. et al. Utilização do SF-36 em Ensaio Clínico Envolvendo Pacientes Fibromiálgicos: Determinação de Critérios Mínimos de Melhora Clínica. **Revista Neurociências**, v. 12, n. 3, 2004.

ZIBETTI MLT, PEREIRA SR. Mulheres e professoras: repercussões da dupla jornada nas condições de vida e no trabalho docente. **Educ rev [Internet]**. 2010;(spe2):259–76. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0104-40602010000500016>

ANEXO I

Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranqüilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5

CÁLCULO DOS ESCORES DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA

Fase 1: Ponderação dos dados

Questão	Pontuação	
01	Se a resposta for	Pontuação
	1	5,0
	2	4,4
	3	3,4
	4	2,0
	5	1,0
02	Manter o mesmo valor	
03	Soma de todos os valores	
04	Soma de todos os valores	
05	Soma de todos os valores	
06	Se a resposta for	Pontuação
	1	5
	2	4
	3	3
	4	2
	5	1

07	Se a resposta for 1 2 3 4 5 6	Pontuação 6,0 5,4 4,2 3,1 2,0 1,0
08	<p>A resposta da questão 8 depende da nota da questão 7</p> <p>Se 7 = 1 e se 8 = 2, o valor da questão é (6) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 2, o valor da questão é (5) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 2, o valor da questão é (4) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (3) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 4, o valor da questão é (2) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (1)</p> <p>Se a questão 7 não for respondida, o escore da questão 8 passa a ser o seguinte:</p> <p>Se a resposta for (1), a pontuação será (6) Se a resposta for (2), a pontuação será (4,75) Se a resposta for (3), a pontuação será (3,5) Se a resposta for (4), a pontuação será (2,25) Se a resposta for (5), a pontuação será (1,0)</p>	
09	<p>Nesta questão, a pontuação para os itens a, d, e ,h, deverá seguir a seguinte orientação:</p> <p>Se a resposta for 1, o valor será (6) Se a resposta for 2, o valor será (5) Se a resposta for 3, o valor será (4) Se a resposta for 4, o valor será (3) Se a resposta for 5, o valor será (2) Se a resposta for 6, o valor será (1)</p> <p>Para os demais itens (b, c,f,g, i), o valor será mantido o mesmo</p>	
10	Considerar o mesmo valor.	
11	<p>Nesta questão os itens deverão ser somados, porém os itens b e d deverão seguir a seguinte pontuação:</p> <p>Se a resposta for 1, o valor será (5) Se a resposta for 2, o valor será (4) Se a resposta for 3, o valor será (3) Se a resposta for 4, o valor será (2) Se a resposta for 5, o valor será (1)</p>	

Fase 2: Cálculo do Raw Scale

Nesta fase você irá transformar o valor das questões anteriores em notas de 8 domínios que variam de 0 (zero) a 100 (cem), onde 0 = pior e 100 = melhor para cada domínio. É chamado de raw scale porque o valor final não apresenta nenhuma unidade de medida.

Domínio:

- Capacidade funcional
- Limitação por aspectos físicos
- Dor
- Estado geral de saúde
- Vitalidade
- Aspectos sociais
- Aspectos emocionais

- Saúde mental

Para isso você deverá aplicar a seguinte fórmula para o cálculo de cada domínio:

Domínio:

$$\frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{Limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$$

Na fórmula, os valores de limite inferior e variação (Score Range) são fixos e estão estipulados na tabela abaixo.

Domínio	Pontuação das questões correspondidas	Limite inferior	Variação
Capacidade funcional	03	10	20
Limitação por aspectos físicos	04	4	4
Dor	07 + 08	2	10
Estado geral de saúde	01 + 11	5	20
Vitalidade	09 (somente os itens a + e + g + i)	4	20
Aspectos sociais	06 + 10	2	8
Limitação por aspectos emocionais	05	3	3
Saúde mental	09 (somente os itens b + c + d + f + h)	5	25

Exemplos de cálculos:

- Capacidade funcional: (ver tabela)

$$\text{Domínio: } \frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$$

$$\text{Capacidade funcional: } \frac{21 - 10}{20} \times 100 = 55$$

O valor para o domínio capacidade funcional é 55, em uma escala que varia de 0 a 100, onde o zero é o pior estado e cem é o melhor.

- Dor (ver tabela)

- Verificar a pontuação obtida nas questões 07 e 08; por exemplo: 5,4 e 4, portanto somando-se as duas, teremos: 9,4

- Aplicar fórmula:

$$\text{Domínio: } \frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$$

$$\text{Dor: } \frac{9,4 - 2}{10} \times 100 = 74$$

O valor obtido para o domínio dor é 74, numa escala que varia de 0 a 100, onde zero é o pior estado e cem é o melhor.

Assim, você deverá fazer o cálculo para os outros domínios, obtendo oito notas no final, que serão mantidas separadamente, não se podendo soma-las e fazer uma média.

Obs.: A questão número 02 não faz parte do cálculo de nenhum domínio, sendo utilizada somente para se avaliar o quanto o indivíduo está melhor ou pior comparado a um ano atrás.

Se algum item não for respondido, você poderá considerar a questão se esta tiver sido respondida em 50% dos seus itens.

APÊNDICE I

QUESTIONÁRIO

Nome (opcional):	Idade:
Gênero:	Estado civil:
Número de filhos:	Titulação:
Formação:	Tempo de profissão:
Cursos que ministra disciplinas:	
Qual sua opinião referente à profissão de docente?	
Quais as principais dificuldades?	
Você gostaria de mudar de profissão?	
Em sua opinião, o que poderia ser feito para melhorar seu trabalho?	