

QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE PILATES

ANDRADE, Jaqueline Moreira ^a; Elizângela Fernandes Ferreira Santos ^b;
OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de ^c; MAFFIA, Roseny Maria ^d;
DOMINGUES, Sabrina Fontes ^e



elizangela.ferreira@unifagoc.edu.br
renata.oliveira@unifagoc.edu.br
maffia@unifagoc.edu.br
fontes.sabrina@yahoo.com.br

^a Curso de Educação Física

^b Docente do Curso de Educação Física – UNIFAGOC

^c Docente do Curso de Educação Física – UNIFAGOC

^d Docente do Curso de Educação Física – UNIFAGOC

^e Docente do Curso de Educação Física – UNIFAGOC

RESUMO

O número de idosos cresce demasiadamente no Brasil e o Método Pilates vem ganhando destaque junto a esse crescimento. Os idosos têm procurado por atividades que lhes proporcionem bem-estar e equilíbrio, e o Pilates é uma estratégia interessante para esses idosos. Dessa forma, o presente estudo teve o objetivo de avaliar a qualidade de vida em idosos praticantes de pilates e não praticantes de qualquer atividade física. Tratou-se de um estudo descritivo de corte transversal, em que foram avaliados 46 idosos, com idade média de 67,33 + 6,15 anos. A avaliação foi realizada por meio dos questionários IPAQ e WHOQOL/breve, devidamente validados e traduzidos, e aplicados por uma avaliadora capacitada. Tais questionários avaliaram o nível de atividade física e a qualidade de vida, através dos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. A análise estatística foi realizada através da estatística descritiva e teste de Mann-Whitney. Foi encontrado que o grupo de praticantes de Pilates obteve níveis superiores de qualidade de vida (75,14 + 8,19) comparados aos não praticantes (40,27 + 8,26). Além disso, apresentou valores superiores em todos os domínios da qualidade de vida ($p < 0,05$). Concluiu-se que praticantes de Pilates idosos obtiveram resultados superiores da qualidade de vida, comparados aos não praticantes. Dessa forma, o Pilates pode ser um importante mecanismo para a melhora da qualidade de vida de idosos.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Saúde. Pilates. Idosos.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento no indivíduo causa inúmeras alterações, principalmente físicas e funcionais (MELLO et al., 2018). O idoso sedentário apresenta perdas psicológicas e perda das capacidades de realizar funções que antes realizava com facilidade, como carregar peso, ficar longo tempo em pé, andar longas distâncias, abaixar para pegar um objeto, dentre outros (OLIVEIRA et al., 2018).

O número de idosos vem aumentando, porém muitos deles não têm o hábito da prática de atividades física, por fatores socioeconômicos, comprometimentos funcionais, falta de companhia, entre outros (RIBEIRO et al., 2016). Porém, atualmente esse panorama tem mudado, pois o idoso tem saído do quadro de sedentarismo e procurado

mais por atividades que lhe proporcionem bem estar, força muscular, alívio das dores articulares, aumento da massa muscular, estabilidade postural, que são fatores afetados pelo envelhecimento. Buscam também atividades que lhes proporcionem segurança e equilíbrio na realização, evitando quedas e lesões, que são fatores que podem causar a mortalidade desse público, dependendo da intensidade da mesma (DUARTE; SOUSA; NUNES, 2017).

As adaptações dos exercícios físicos nos músculos de um idoso são semelhantes às de um indivíduo jovem. O exercício contribui diretamente na melhoria locomotora e cardiovascular do idoso, diminuindo assim o risco de doenças cardiovasculares e quedas que podem lesionar ou fraturar o mesmo (MARTINEZ et al., 2018).

Porém, cabe ressaltar que o idoso não deve realizar exercício físico de qualquer forma, sendo aconselhado passar por um médico previamente e considerar as recomendações quanto à intensidade, frequência e duração para este público específico (CRUZ et al., 2016).

Dessa forma, o Pilates é uma atividade muito recomendada para esse público, em busca da qualidade de vida (COSTA et al., 2016). Ela promove melhoras na capacidade funcional do idoso, além de melhor rendimento e aptidão física, possibilitando que o idoso saia do quadro de sedentarismo e volte a fazer suas tarefas diárias com facilidade, equilíbrio, força muscular, e menor dor articular (BLUM, 2002 apud NERY et al., 2017).

Estudos realizados com hidroginástica e caminhada verificaram que esses exercícios podem trazer uma melhor qualidade de vida entre seus praticantes (DUARTE et al., 2017; FERREIRA et al., 2016). Porém, em relação ao Pilates para indivíduos de meia idade e idosos ainda há poucos estudos, o que reforça a necessidade de mais estudos, a fim de verificar seus benefícios.

Assim, como a qualidade de vida está relacionada a um conjunto de fatores que caracterizam as condições de vida do ser humano, sendo eles sociais, psicológicos e mentais; relacionados a estresse, satisfação, bem estar, e cuidados com o corpo (PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012 apud NASCIMENTO et al., 2018), vê-se a necessidade de avaliá-la em diferentes grupos e contextos. Dessa forma, o presente estudo teve o objetivo de avaliar a qualidade de vida em idosos praticantes de Pilates e não praticantes de qualquer atividade física.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo descritivo de corte transversal, com 46 idosos com idade acima de 60 anos, sendo um grupo com 21 idosos praticantes de Pilates e outro com 25 idosos não praticantes de qualquer atividade física. A coleta de dados para o grupo de idosos praticantes de Pilates ocorreu entre junho e julho de 2019, de segunda a quinta-feira, em dois studios, na cidade de Ubá- MG. E a coleta de dados de idosos não praticantes ocorreu às quintas e sextas-feiras, nas casas dos idosos, também da cidade

de Ubá-MG.

Para compor a amostra, os indivíduos foram de idade acima de 60 anos, que realizavam o Pilates no mínimo de duas vezes por semana, por no mínimo três meses (para o grupo de praticantes); enquanto para o grupo de não praticantes, foram aqueles que não praticavam nenhum tipo de exercício físico. O critério de exclusão foi a existência de alguma doença, que impossibilitasse o indivíduo a preencher os questionários.

Os responsáveis pelos locais onde foi realizada a pesquisa assinaram a Carta de Solicitação de Pesquisa, enquanto os participantes da mesma assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, autorizando sua participação. Todos os procedimentos seguiram a Resolução 466/12 do Conselho Nacional da Saúde, do Ministério da Saúde.

Todo o procedimento de coleta foi realizado por uma avaliadora devidamente capacitada, sendo aplicados dois questionários devidamente validados. A pesquisa durou cerca de dez minutos com cada participante, sendo o questionário de atividade física aplicado pela avaliadora; e o de qualidade de vida, autoaplicável, porém com o auxílio da pesquisadora, evitando assim constrangimento ao responder, por conter perguntas pessoais.

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ, 2007), em sua versão curta, foi utilizado para avaliar o nível de atividade física dos idosos de ambos os grupos. Este apresenta questões relacionadas às atividades realizadas no lazer, trabalho, em casa, no percurso diário, e o tempo gasto em atividades sentadas. Estima o tempo semanal gasto nas atividades físicas realizadas com intensidade moderada, vigorosa e caminhada. Para classificação, o indivíduo pode ser sedentário (insuficiente ativo A), ativo e muito ativo (B), de acordo com o próprio IPAQ.

Para avaliar a percepção da qualidade de vida dos idosos, foi aplicado o World Health Organization Quality of Life/brief (WHOQOL/breve), versão em português, composto por 26 questões sobre os domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Trata-se de um questionário com cinco opções de respostas para cada questão. Os resultados são entre 0 a 100, sendo que quanto mais próximo de 0, pior a qualidade de vida; e quanto mais próximo de 100, melhor a qualidade de vida. Os cálculos foram realizados de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1998) (FLECK et al., 2000).

A análise dos dados foi constituída da exploração descritiva das variáveis estudadas (porcentagem, média e desvio padrão). Posteriormente, foi realizado o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade dos dados. Para comparação entre os grupos de praticantes e não praticantes foi utilizado o teste Mann-Whitney. Para todos os tratamentos foi adotado um nível de significância de 5%. Os dados foram analisados pelo programa estatístico SPSS, versão 20.

RESULTADOS

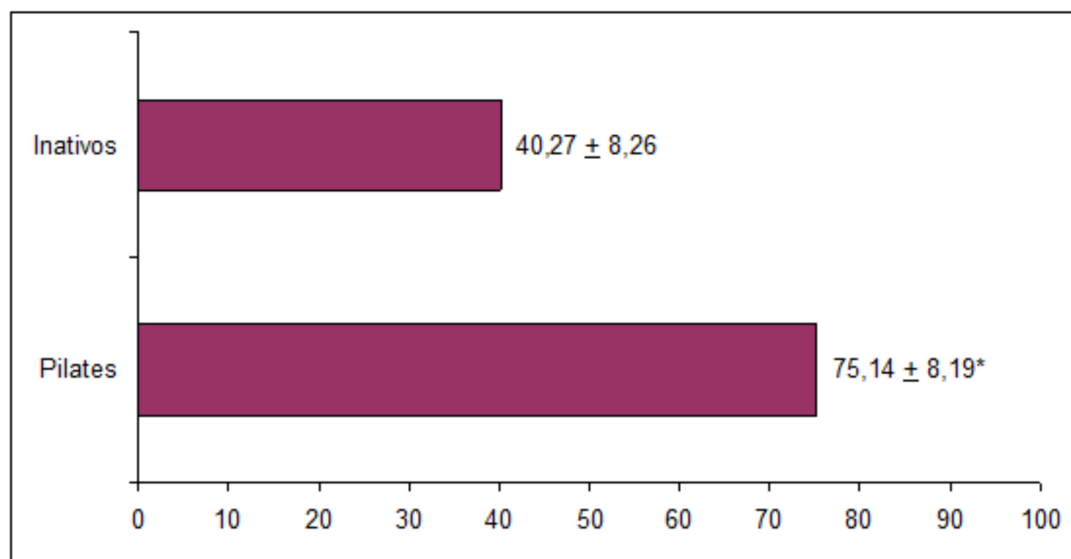
Dos 46 participantes, 15 eram do sexo masculino e 31 do sexo feminino. No grupo

de inativos foram oito indivíduos do sexo masculino e 18 do sexo feminino, e no grupo de praticantes de Pilates foram sete indivíduos do sexo masculino e 13 do sexo feminino. A média de idade foi de $67,33 \pm 6,15$ anos.

Através do questionário IPAQ, verificou-se que entre o grupo de praticantes de Pilates, 17 indivíduos foram classificados como “muito ativo” e três como “ativo”; e entre o grupo de inativos, 13 foram classificados como “insuficientemente ativo A”, 11 como “insuficientemente ativo B” e dois como “sedentários”.

A Figura 1 apresenta a média e desvio-padrão da qualidade de vida dos indivíduos praticantes de Pilates e dos inativos, onde é possível observar uma média maior entre o grupo de praticantes, comparando-se ao de não praticantes.

Figura 1: Média e desvio-padrão da qualidade de vida de praticantes de Pilates e inativos, Ubá-MG, 2019



* $p < 0,05$ comparado ao grupo de inativos (Teste Mann-Whitney).

Fonte: dados da pesquisa.

Quando analisados os domínios da qualidade de vida, foi possível observar que os praticantes de pilates obtiveram valores superiores em todos os domínios, em comparação com os inativos (Tabela 1).

Tabela 1: Média e desvio-padrão dos escores dos domínios de qualidade de vida em praticantes de pilates e inativos, Ubá-MG, 2019

Domínios da Qualidade de Vida	Pilates (n=20)	Inativos (n=26)
Físico	74,82 \pm 11,89	39,69 \pm 11,26*
Psicológico	76,46 \pm 13,33	45,67 \pm 12,28*
Relações Sociais	77,08 \pm 15,26	34,62 \pm 18,81*
Meio Ambiente	72,19 \pm 10,58	41,11 \pm 14,41*

* $p < 0,001$ comparado ao grupo de praticantes de pilates (Teste Mann-Whitney).

Fonte: dados da pesquisa.

Ao analisar as questões do questionário isoladamente, os indivíduos praticantes de pilates obtiveram valores superiores em relação aos não ativos ($p < 0,05$), em todas as questões do questionário.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi avaliar a qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de Pilates. Os principais achados foram: 1) Maior qualidade de vida entre os idosos praticantes de pilates; 2) Médias superiores em todos os domínios da qualidade de vida nos praticantes de pilates; 3) Valores superiores, nos praticantes de pilates, em todas as questões que compõem o questionário.

No grupo de praticantes de Pilates notou-se um nível superior de qualidade de vida comparados aos idosos não praticantes. De fato, sabe-se que a atividade física quando praticada regularmente é fundamental para uma boa qualidade de vida e também para que o idoso consiga fazer suas tarefas diárias com maior eficiência (CARMO; MENDES; BRITO, 2008). A qualidade de vida é uma noção humana subjetiva, que mostra, com os resultados apresentados, que a percepção de qualidade de vida associada à saúde se encontra ligada à prática de atividade física (PIRES et al., 2013).

Em estudo realizado sobre qualidade de vida e atividade física em idosos centenários percebeu-se que a maioria dos centenários apresentou nível bom de qualidade de vida. A percepção mais positiva foi a relacionada ao ambiente e, a mais negativa, com a saúde. Dos indivíduos centenários que auto avaliaram a qualidade de vida como boa, dois demonstraram pouca satisfação com a saúde e com a disposição e desempenho nas atividades de vida diária (MAZO et al., 2018).

Outro estudo que comparou a percepção de qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas de atividade física, mostrou que idosos ativos apresentam maior percepção de qualidade de vida (TOLDRA et al., 2014). Em

estudo realizado com idosas que praticam hidroginástica, verificou-se boa qualidade de vida nas relações e participações sociais (BOFFI et al., 2019).

Em um estudo sobre exercício físico em academia, que avaliou a qualidade de vida dos praticantes, a explicação encontrada para a associação entre a qualidade de vida e exercício físico são os benefícios metabólicos, a alteração na composição corporal (redução da gordura e aumento da massa muscular), o aumento da força muscular, dentre outros aspectos da função orgânica geral decorrente da prática, resultando na melhora da aptidão física, saúde e, conseqüentemente, da qualidade de vida (MACHADO et al., 2015). Tal resultado é positivo para o idoso, pois irá auxiliar para que o mesmo realize suas atividades da vida diária, contribuindo para sua independência.

Para Rizzolli e Surdi (2010), a participação de idosos nas atividades físicas contribuiu com mudanças em diversos aspectos em suas vidas, tais como: conquista de novas amizades, melhora da saúde e na sua valorização, os quais tiveram uma boa percepção de qualidade de vida dos mesmos. Tal fato foi evidenciado no presente estudo, pois em todos os domínios, os praticantes de pilates apresentaram valores superiores, em comparação aos não praticantes.

No estudo realizado por Ferreira et al. (2016), com participantes de caminhada e alongamento, também foi encontrado uma melhor qualidade de vida entre os participantes, o que foi evidenciado em todos os domínios analisados. Porém, comparando os dois estudos, o estudo de Ferreira et al. (2016) obteve valores muito superiores em todos os domínios.

Assim, destaca-se que o pilates é uma modalidade que não só pode melhorar a qualidade de vida dos praticantes, como também previne a redução na qualidade de vida. Além disso, previne doenças crônicas, melhora a respiração, concentração, fortalece a musculatura, entre outros benefícios (COSTA et al., 2018).

É importante levar em consideração o ambiente em que o idoso está inserido, uma vez que o domínio ambiental também apresenta influência na qualidade de vida destes indivíduos (PEREIRA et al., 2006). No presente estudo foi encontrado um valor superior desse domínio nos praticantes de Pilates, sendo um resultado positivo, conforme observado no estudo de Duarte et al. (2017), com praticantes de meia e terceira idade de hidroginástica.

Além disso, se o idoso se relaciona socialmente com pessoas que o estimula a ser capaz, o psicológico entende que ele é capaz e o físico o torna capaz (CARMO et al., 2008). Mas o relacionamento social também pode ser responsável por uma percepção ruim de qualidade de vida (MAZO et al., 2018). No presente estudo foi encontrado um valor superior, tanto no domínio social quanto no psicológico, em que os praticantes de pilates apresentaram valores superiores em comparação aos não praticantes. No estudo de Pires et al. (2013), também foram encontrados valores superiores nos domínios: estado geral de saúde, aspectos sociais e saúde mental.

Segundo estudo realizado por Paradela et al. (2005), os aspectos sociais influenciam diretamente na saúde mental do indivíduo, a solidão pode ser um fator determinante para

o surgimento de depressão. O estudo mostrou diferença estatística significativa entre os indivíduos que viviam com um companheiro e aqueles que estavam sozinhos. Isso levanta a hipótese de que os indivíduos, talvez, queixem-se mais de sintomas depressivos, e que estas queixas estejam ligadas à sua solidão (ALMEIDA; PAVAN, 2010).

Ressalta-se que a depressão tem consequências graves, incluindo sofrimento dos indivíduos e dos cuidadores, piora da incapacidade à doença física e aos transtornos cognitivos, aumento dos custos dos cuidados de saúde e mortalidade relacionada ao suicídio e à doença física (PARADELA et al., 2005). Assim, ressalta-se a importância do pilates na manutenção dos aspectos psicológicos, para que não venham a ter problemas mentais associados.

Além disso, o pilates é benéfico ao idoso porque impede que ele se mantenha no sedentarismo, possibilita que ele volte a fazer suas atividades diárias, pois promove equilíbrio, aumento da capacidade funcional, força muscular, dentre outros benefícios (BLUM, 2002 apud NERY et al., 2017).

Embora o presente estudo apresente níveis superiores de qualidade de vida em idosos praticantes de Pilates, destaca-se que o mesmo apresentou algumas limitações. Como a utilização de um delineamento transversal, o que possibilita a ocorrência de causalidade reversa; a amostra pequena, pois pode interferir na interpretação dos resultados encontrados; além da utilização de um questionário, pois não permite uma análise aprofundada sobre a qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Conclui-se que praticantes de Pilates idosos, obtiveram resultados superiores em relação à qualidade de vida, comparados aos não praticantes. Isso foi apresentado também na análise isolada de todos os domínios da qualidade de vida.

Dessa forma, o Pilates pode ser um importante mecanismo para a melhora da qualidade de vida de idosos. Porém, ressalta-se a necessidade de mais estudos para confirmar os resultados encontrados.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B.; PAVAN, B. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, v. 2, n. 2, p. 9-17, 2010.

BOFFI, I. H.; ANVERSA, A. L. B.; ANTUNES, M. D.; JÚNIOR, J. R. A. N.; OLIVEIRA, D. V. Qualidade de vida social de idosas praticantes de hidroginástica. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, v. 11, n. 2, p. 1-7, 2019.

CARMO, N. M.; MENDES, E. L.; BRITO, C. J. Influência da atividade física nas atividades da vida diária de idosas. *Revista Brasileira de Ciência e Envelhecimento Humano*, v. 5, n. 2, p. 17-21, 2008.

- COSTA, L. M. R.; SCHULZ, A.; HAAS, A. N.; LOSS, J. Os Efeitos do Método Pilates Aplicado à População Idosa: Uma Revisão Integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 19, n. 4, p. 695-702, 2016.
- COSTA, T. R. A.; VAGETTI, G. C.; PIOLA, T. S.; SILVA, M. P.; PACÍFICO, A. B.; BOZZA, R.; OLIVEIRA, V.; CAMPOS, W. Comparação da percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do Método Pilates. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 26, n. 3, p. 261-269, 2018.
- CRUZ, J. C.; LIBERALI, R.; CRUZ, T. M. F.; ARTAXO NETTO, M. I. O método Pilates na reabilitação de distúrbios musculoesqueléticos: uma revisão sistemática. *Fisioterapia em Movimento*, v. 29, n. 3, p. 609-622, 2016.
- DUARTE, M. F. E.; FERREIRA, E. F.; BADARÓ, A. C.; OLIVEIRA, R. A. R. Qualidade de vida em praticantes de hidroginástica da meia e terceira idade de Ubá-MG. *Revista Científica Fagoc Saúde*, v. 2, p. 53-58, 2017.
- DUARTE, D. S.; SOUSA, C. A.; NUNES, C. R. O. Efeito do método Pilates e círculos de conversação sobre a saúde dos idosos. *Fisioterapia em Movimento*, v. 30, n. 1, p. 39-48, 2017.
- FERREIRA, M. M.; FERREIRA, E. F.; TOLEDO, C.; OLIVEIRA, R. A. R. Relação da prática de atividade física e qualidade de vida na terceira idade. *Caderno Científico FAGOC de Graduação e Pós-Graduação*, v. I, p. 9-15, 2016.
- FLECK, M. P.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida" WHOQOL-bref. *Revista de Saúde Pública*, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000.
- IPAQ. INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE. Scoring Protocol. 2007. Disponível em: <https://sites.google.com/site/theipaq/>. Acesso em: 02 maio 2017.
- MACHADO, D. G. S.; SILVA, V. S.; NETO, L. I. N.; Junior, L. F. F.; FONTELES, A. I.; AGRÍCOLA, P. M. D.; SILVA, S. K. A.; MEDEIROS, R. M. N. Exercício físico em academia, qualidade de vida e satisfação com a saúde. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, v. 7, n. 4, p. 275-277, 2015.
- MARTINEZ, J. A. R.; SILVA, R. L. G. C.; FERRAZ, D. D.; GOMES NETO, M.; SILVA, C. M. S.; SAQUETTO, M. B. Equilíbrio corporal, mobilidade e força muscular respiratória de idosas praticantes do método Pilates. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, v. 8, n. 1, p. 1-10, 2018.
- MAZO, G. Z.; MACHADO, A. C.; FORTUNATO, A. R.; ALVES, L. G.; SILVA, R. E. L.; STREIT, I.A. Qualidade de vida e atividade física de idosos centenários. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, v. 10, n. 3, p. 1-16, 2018.
- MELLO, N. F.; COSTA, D. L.; VASCONCELLOS, S. V.; IENSEN, C. M. M.; CORAZZA, S. T. O efeito do método Pilates Contemporâneo na aptidão física, cognição e promoção da qualidade de vida entre os idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 21, n. 5, p. 620-626, 2018.
- NASCIMENTO, M. M.; RIOS, P. M. B.; SILVA, C. N.; RODRIGUES, C. M.; OLIVEIRA, E. C. F. Efeitos da prática regular do método Pilates sobre a percepção da qualidade de vida de mulheres sexagenárias e septuagenárias. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, v. 10, n. 2, p. 1-16, 2018.
- NERY, F. R.; MUGNOL, K. C. U.; XAVIER, V. B.; ALVES, V. L. S. A influência da prática do Pilates na qualidade de vida dos idosos: estudo clínico e randomizado. *Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento*, v. 21, n. 2, p. 76-77, 2017.
- OLIVEIRA, L. M. N.; SOUSA, F. A. N.; ANJOS, M. S.; BARROS, G. M.; TORRES, M. V. Método Pilates na comunidade: efeito sobre a postura corporal de idosas. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 25, n. 3, p. 315-322,

2018.

PARADELA, E. M. P.; LOURENÇO, R. A.; VERAS, R. P.; Validação da escala de depressão geriátrica em um ambulatório geral. *Revista de Saúde Pública*, v. 39, n. 6, p. 918-923, 2005.

PEREIRA, R. J.; COTTA, R. M. M.; FRANCESCHINI, S. C. C.; RIBEIRO, R. C. L.; SAMPAIO, R. F.; PRIORE, S. E.; CECON, P. R. 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, 2006.

PIRES, F. O.; DIAS, P. H. P. C.; COUTO, T. H. V.; CASTRO, H. O. Perfil da qualidade de vida de idosos ativos e sedentários. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, v. 5, n. 1, p. 12-21, 2013.

RIBEIRO, A. Q.; SALGADO, S. M. L.; GOMES, I. S.; FOGAL, A. S.; MARTINHO, K. O.; ALMEIDA, L. F. F.; OLIVEIRA, W. C. Prevalência e fatores associados à inatividade física em idosos: um estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 19, n. 3, p. 483-493, 2016.

RIZZOLI, D.; SURDI, A. C. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 13, n. 2, p. 225-233, 2010.

TOLDRÁ, R. C.; CORDONE, R. G.; ARRUDA, B. A.; SOUTO, A. C. F. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. *O Mundo da Saúde*, v. 38, n. 2, p. 159-168, 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. WHOQOL User Manual, 1998.