

**QUALIDADE DE VIDA EM GESTANTES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES
DE EXERCÍCIO FÍSICO NA CIDADE DE RIO FORTUNA - SC ***

**QUALITY OF LIFE IN PREGNANT WOMEN PRACTITIONERS AND NO
PRACTITIONERS OF EXERCISE IN THE CITY OF RIO FORTUNA - SC**

Samara Roecker**

Resumo: A gravidez é um momento privilegiado de transformações pessoais e sociais, uma mudança inevitável na vida de uma mulher, uma passagem de um estágio de desenvolvimento para o outro, com implicações na autoimagem, nos comportamentos, nos valores e nos relacionamentos interpessoais. Os exercícios físicos auxiliam na diminuição do sofrimento decorrente das mudanças que ocorrem no corpo. O objetivo deste projeto foi verificar se existe diferença na qualidade de vida de gestantes praticantes e não praticantes de exercício físico na cidade de Rio Fortuna – SC. Para tanto, foram entrevistadas 24 gestantes, sob atendimento da Unidade Básica de Saúde e academias do município de Rio Fortuna – SC. Para avaliação dos dados, foi empregado o questionário SF – 36 para a qualidade de vida e um questionário aberto com questões referentes às características sociais e comportamentais das gestantes. A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva com valores de medidas de tendência central e dispersão para variáveis quantitativas e frequências absolutas e relativas para variáveis qualitativas. Para análise inferencial comparativa das variáveis independentes com a variável dependente, foi utilizado o teste U de Mann-Whitney para amostras independentes e, para análise associativa, o teste de correlação linear de Spearman e o teste do Shapiro Wilk, diante de uma distribuição amostral e não paramétrica. A média encontrada na qualidade de vida das gestantes praticantes de exercício físico foi (74), enquanto que nas não praticantes foi (59,91). Ao comparar os grupos, verificou-se que as gestantes praticantes de exercícios físicos obtiveram melhores resultados na qualidade de vida geral ($p= 0,020$). Encontrou-se também uma relação entre a prática de exercício físico na gestação e a melhora nos domínios capacidade funcional, dor, estado geral de saúde, saúde mental no SF-36. Dessa forma, pode-se perceber que as gestantes praticantes de exercício físico apresentaram uma melhor qualidade de vida, quando comparadas com as gestantes não praticantes.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Gestantes. Exercício Físico. Atividade Física.

Abstract: Pregnancy is a privileged moment of personal and social transformation, an inevitable change in a woman's life, a transition from one stage of development to another one, with implications on self-image, behavior, values and interpersonal relationships. Physical exercises help reducing the suffering resulting from the changes that occur in the body. The objective of this project was to verify if there is difference in the quality of life of pregnant women that practice and don't practice physical exercises in the city of Rio Fortuna - SC.

* Artigo apresentado como trabalho de conclusão do curso de Graduação em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel. 2019. Orientadora: Prof^ª. Ana Cristina da Silva Mendes, Mestre em Ciências da Saúde.

**Samara Roecker acadêmica do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina.

For that, 24 pregnant women under the assistance of the Basic Health Unit and academies of Rio Fortuna - SC were interviewed. To evaluate the data, the SF - 36 questionnaire was used for quality of life and an open questionnaire to verify the social and behavioral characteristics of the pregnant women. The data analysis was performed through descriptive statistics with values of central tendency and dispersion measurements for quantitative variables and absolute and relative frequencies for qualitative variables. For comparative inferential analysis of the independent variables with the dependent variable, the Mann-Whitney U test was used. For independent samples and for associative analysis, the Spearman linear correlation test and the Shapiro Wilk test were used, in the presence of a sample and not parametric distribution. The average found in the quality of life of pregnant women practicing physical exercise was (74), whereas in non-practitioners it was (59, 91). When comparing the groups, it was verified that the pregnant women practicing physical exercises obtained better results in the general quality of life ($p = 0,020$). It was also found a relationship between the practice of physical exercise in pregnancy and the improvement in the functional capacity, pain, general health, and mental health of the SF-36. In this way, it can be seen that pregnant women practicing physical exercise presented a better quality of life when compared to pregnant women that don't do it.

Keywords: Quality of life. Pregnant women. Physical exercise. Physical activity.

1 INTRODUÇÃO

A gravidez é um momento privilegiado de transformações pessoais e sociais, uma mudança inevitável na vida de uma mulher, uma passagem de um estágio de desenvolvimento para o outro, com implicações na autoimagem, nos comportamentos, nos valores e nos relacionamentos interpessoais. (SILVEIRA, 2016).

A inclusão das gestantes nas práticas físicas é benéfica e de grande relevância, porém muitos profissionais não sabem como lidar com este público. Os mesmos desconhecem a melhora na qualidade de vida materna e fetal resultante dos exercícios físicos. Sendo assim, esta pesquisa é de grande importância para profissionais e gestantes que buscam conhecimento sobre esta temática (KLEIN, 2017).

Segundo Leitão (2010), os objetivos da prática de atividade física nos períodos pré e pós-gestacional são a diminuição de certos sintomas da gravidez, manutenção da aptidão física e da saúde, diminuição da tensão do parto e uma recuperação no pós-parto mais rápida, além da prevenção de doenças crônico-degenerativas. Os exercícios físicos auxiliam na diminuição do sofrimento decorrente das mudanças que estão ocorrendo no corpo. Uma gestante que pratica exercício pode ter menores chances de complicações durante o parto e melhor recuperação pós-parto, promovendo uma sensação de bem estar. Entretanto, alguns resultados desfavoráveis foram observados na aplicação de exercícios intensos, entre eles a

ocorrência de prematuridade e baixo peso, salientando haver algumas restrições e contra indicações para a prática segura de exercícios físicos nesse período (VELLOSO *et al*, 2015).

Antigamente as mulheres grávidas não eram estimuladas a praticar exercício físico, tornando-se sedentárias em todo período gestacional, por acreditarem que o feto poderia ser prejudicado (GIACOPINI; OLIVEIRA; ARAÚJO, 2016). Mesmo que em alguns contextos, esta ideia ainda seja defendida, já é mais frequente que profissionais da saúde indiquem o exercício físico durante este período.

A prática de exercício físico é uma das formas mais produtivas de se promover a melhora da qualidade de vida da mulher, auxiliar no controle do peso, controlar as algias posturais, o estresse, promover a diminuição do risco de depressão puerperal, maior autonomia no trabalho de parto, além de um futuro, a curto e longo prazo, com melhor qualidade de vida. Nesse contexto, a prática de exercício físico é uma das formas de melhorar a qualidade de vida e a saúde materna, além de ajudar no controle do ganho de peso gestacional e no retorno ao peso adequado no puerpério (LIMA; BISPO; CORDEIRO, 2016).

Diante disso, verificando a necessidade de mais estudos relacionados à qualidade de vida na gestação, o objetivo deste projeto foi verificar se existe diferença na qualidade de vida de gestantes praticantes e não praticantes de exercício físico na cidade de Rio Fortuna – SC.

1.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar o nível de qualidade de vida das gestantes;
- Identificar a prevalência de gestantes praticantes de exercícios físicos regulares;
- Verificar a diferença entre os níveis de qualidade de vida de gestantes praticantes e não praticantes de exercícios físicos;
- Identificar os principais sinais e sintomas apresentados pelas gestantes;
- Verificar a prevalência de sinais e sintomas apresentados pelas gestantes praticantes e não praticantes;
- Verificar se existe correlação entre o nível de qualidade de vida e o número de filhos;
- Verificar se existe correlação entre o nível de qualidade de vida e a prática regular de exercícios físicos.

2 METODOLOGIA

Foi realizado um estudo epidemiológico com delineamento transversal. A população foi composta por 24 gestantes que frequentam as quatro academias da cidade de Rio Fortuna – Santa Catarina e a Unidade Básica de Saúde (UBS). A amostra foi composta por 24 gestantes: 12 praticantes de exercício físico (GP) e 12 não praticantes de exercício físico (GNP). Os dados foram obtidos com gestantes presentes na UBS e nas academias no dia da coleta de dados. Cabe ressaltar que pelo número pequeno da amostra, tentou-se abordar o maior número possível de gestantes nas academias e na UBS. Usaram-se como critérios de inclusão gestantes que concordaram em participar do estudo, com idade mínima de 18 anos e que praticavam ou não exercício físico durante a gravidez. Como critério de exclusão, foram excluídos os questionários que estavam preenchidos de forma errada ou incompletos.

Para coletar os dados sobre o público alvo do estudo e descrever sobre os sinais e sintomas das gestantes, foi elaborado um questionário aberto, com as variáveis envolvendo idade, estado civil, número de gestações, período gestacional, prática de algum tipo de exercício físico e qual, a frequência e duração.

Após esse momento as gestantes foram convidadas a responder a um questionário de qualidade de vida (SF-36). O mesmo foi simples e breve, composto por 36 perguntas, divididas em oito domínios, que são: capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, limitação por aspectos emocionais e saúde mental. Ele avalia os oito domínios, e um escore total de zero que corresponde a pior qualidade de vida e, a 100 que corresponde a melhor qualidade de vida. Este escore é obtido por meio do cálculo de *Raw Scale* (CICONELLI, 1997).

Para análise de dados foram consideradas variáveis independentes do estudo: idade, prática de exercício físico, tempo de gestação, número de filhos. As variáveis dependentes foram: qualidade de vida e nível de atividade física. Os dados coletados foram analisados por estatística descritiva com valores de medidas de tendência central e dispersão para variáveis quantitativas, e frequências absolutas e relativas para variáveis qualitativas. Para análise inferencial comparativa das variáveis independentes com a variável dependente foi utilizado o teste U de Mann-Whitney para amostras independentes e, para análise associativa, o teste de correlação linear de Spearman e o teste do Shapiro Wilk, diante de uma distribuição amostral e não paramétrica. Os resultados significativos são aqueles em que $p \leq 0,05$. Para a tabulação dos dados, foram utilizados os programas Excel 2016 e o software estatístico SPSS versão 22.

Ambos para Windows 10. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), sobre CAAE 03189418.1.0000.5369.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Essa pesquisa foi realizada com 24 gestantes, sendo 12 GP e 12 GNP com idade 30,41 $\pm$ 3,53. A tabela 1 abaixo apresenta os resultados do questionário sobre a qualidade de vida (QV), através do SF-36.

Tabela 1: Nível de qualidade de vida das gestantes, segundo questionário SF-36.

Domínios	Praticantes	Não	Valor p	Total
	$\bar{X}$ (DP)	Praticantes $\bar{X}$ (DP)		
Capacidade Funcional	76,25 (18,60)	57,91 (17,24)	0,028*	67,08 (19,88)
Limitação por Aspectos				
Físicos	65 (42,04)	48,78 (30,83)	0,178	56,87 (37)
Dor	75,50 (12,15)	61,58 (14,13)	0,024*	68,54 (14,7)
Estado Geral de Saúde	72,41 (7,21)	64,91 (9,15)	0,045*	68,66 (8,92)
Vitalidade	69,16 (18,92)	57,91 (16,30)	0,060	63,54 (18,20)
Aspectos Sociais	82,50 (22,75)	69 (25,01)	0,219	75,75 (24,37)
Limitação por Aspectos				
Emocionais	68,50 (37,88)	48,83 (34)	0,178	58,66 (36,60)
Saúde Mental	82,66 (12,57)	70 (12,59)	0,010*	76,33 (13,90)
Total	74 (16,38)	59,91 (13,15)	0,020*	66,95 (16,21)

Fonte: elaborado pelos autores, 2019.

*resultados significativos em que $p \leq 0,05$. $\bar{X}$ = média. DP= desvio padrão.

Observa-se através dos valores apresentados na tabela 1 que de uma maneira geral, a qualidade de vida das GP apresenta valores mais significativos (74, DP=16,38) do que as GNP (59,91, DP=13,15), ou seja, as gestantes praticantes apresentaram uma melhor qualidade de vida. Além disso, verificou-se que das oito variáveis estudadas, quatro apresentaram superioridade das GP comparadas com as GNP, sendo elas: capacidade funcional, dor, estado geral de saúde, saúde mental e o escore total das GP apresentaram significância quando comparadas com as GNP.

No presente estudo ficou exposto que o escore total foi melhor nas gestantes que realizavam exercícios físicos. Corroborando esse estudo, Lima *et al*, (2016) avaliaram 25 mulheres gestantes ativas que praticavam exercício e tiveram uma qualidade de vida melhor quando comparadas às sedentárias. Ao encontro desse estudo Vallim *et al*, (2011) utilizaram um programa de exercícios aeróbios na piscina com 31 mulheres para avaliar a qualidade de vida e encontraram resultados semelhantes aos desta pesquisa.

A capacidade funcional é compreendida como a habilidade que o indivíduo possui em realizar atividades simples ou complexas do seu cotidiano, garantindo sua autonomia. Quando esta capacidade está prejudicada ou limitada, a qualidade de vida também é afetada. O grupo de GP apresentou um valor melhor do que o grupo de GNP ($p= 0,028$). Uma revisão da Cochrane em 2010 avaliou 14 ensaios controlados de exercícios na gravidez. As mulheres grávidas que se exercitavam pelo menos duas a três vezes por semana pareciam melhorar ou manter seu nível de condicionamento físico. Não havia dados suficientes para tirar conclusões mais específicas sobre benefícios ou riscos maternos e infantis (KRAMER; MCDONALD, 2010).

Segundo Barros *et al*, (2018), além dos já reconhecidos benefícios da prática de exercício físico no período gestacional, de forma regular e orientada, um programa de exercícios aquáticos em gestantes é também eficaz no tratamento da dor lombar e melhora da qualidade de vida. Conforme seu estudo, após nove sessões de hidroterapia em gestantes, em torno de 45 minutos dentro da água, sendo realizadas duas vezes por semana, as gestantes apresentaram uma melhora em cinco variáveis: capacidade funcional, dor, estado geral de saúde, vitalidade e saúde mental.

Um aspecto que interfere na qualidade de vida é a dor. Nesse sentido, pode-se verificar que o grupo de GP apresentaram menor pontuação no domínio dor ($p= 0,024$), quando comparado com as GNP. No estudo de Alves *et al*, (2011), realizado com 38 gestantes sendo divididas em grupo de estudo (GE) e grupo controle (GC), em Brasília – DF, os pesquisadores obtiveram uma melhor qualidade de vida em todos os parâmetros do SF-36. Porém, o GE apresentou diferenças significativas na qualidade de vida nos parâmetros dor, vitalidade e aspectos sociais. Lima (2016), corrobora tal ideia com seu estudo feito com 56 mulheres gestantes, com tempo de gestação acima de 3 meses, praticantes ou não de exercício físico, mostrando que gestantes ativas expostas à atividade física são influenciadas positivamente para uma melhor qualidade de vida no quesito dor. Estas sentiram menores dores, quando comparadas com gestantes sedentárias.

Com relação ao estado geral de saúde das gestantes, o grupo GP mostrou resultados melhores (72,41), quando comparado ao grupo GNP (64,91). Resultados similares foram encontrados nos estudos de Lima (2016) e Chiarello e Dias (2016), nos quais as gestantes relataram que seu estado de saúde era considerado bom. Novamente houve concordância com o presente estudo que demonstrou que a prática de exercício físico de forma regular traz benefícios para a mãe e para o feto. Estado geral de saúde é quando o sujeito tem uma percepção sobre a sua própria saúde relacionada às suas vivências, a seus objetivos, suas estratégias para lidar com decepções e fracassos e, pode ainda estar relacionada a condições físicas e ao comprometimento funcional do indivíduo (SILVA *et al*, 2012).

Este estudo ainda apresenta diferença significativa no grupo de GP quanto à variável da saúde mental. A saúde mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções. Tendais, Figueiredo e Mota (2007) compararam qualidade de vida entre grávidas ativas e insuficientemente ativas e encontraram resultados significativamente superiores nas ativas, no que diz respeito aos componentes físicos e nas dimensões de saúde geral e saúde mental no primeiro trimestre.

Tabela 2: Frequência absoluta e relativa dos sinais e sintomas apresentados pelas gestantes durante a gestação.

Sinal/Sintoma	N	(%)
Dor lombar	10	41,7
Dor nas pernas	9	37,5
Dificuldade para dormir	7	29,2
Cansaço	7	29,2
Incontinência urinária	3	12,5
Problema respiratório	3	12,5
Enjoos	2	8,3

Fonte: elaborado pelos autores, 2019.

N= números de pessoas que assinalaram os sintomas.

A tabela 2 apresenta os dados relativos aos sinais e sintomas das GP e GNP. Pode-se perceber que os sintomas mais comuns relatados pelas gestantes foram de dor lombar (41,7%), dor nas pernas (37,5%), dificuldade para dormir (29,2%) e cansaço (29,2%). Mann *et al*, (2008), em seu estudo de revisão bibliográfica, relatou que a dor lombar na maior parte

dos casos é provocada pela ação hormonal, que provoca mudanças do esqueleto, como o relaxamento ligamentar generalizado, tornando as articulações da coluna lombar e do quadril menos estáveis e, portanto, mais susceptíveis ao estresse e à dor. O autor ainda destaca que determinados exercícios físicos como, ginástica aquática, natação, yoga e alongamentos influenciam sobre a dor lombar e pélvica em gestantes. Descreve também algumas das possíveis causas dessas patologias e suas limitações, que influenciam na qualidade de vida e saúde geral das gestantes. Uma metanálise, realizada por Kasawara *et al*, (2012), mostrou que mulheres ativas antes da gestação tem 44% menos chance de desenvolver pré-eclâmpsia, enquanto que gestantes que se envolvem em atividades físicas tem 23% menos chance.

A tabela 3 abaixo apresenta os exercícios físicos mais praticados pelas gestantes.

Tabela 3: Exercício físico praticado pelas gestantes.

Exercício	N	(%)
Pilates	8	33,3
Caminhada	3	12,5
Corrida	1	4,2
Nenhum	12	50
Total	24	100

Fonte: elaborado pelos autores, 2019.

N= número de praticantes e não praticantes.

Conforme a tabela 3, quanto ao tipo de exercício realizado, doze gestantes praticam algum tipo de exercício físico. O mais prevalente foi Pilates (33,3%), seguido de práticas frequentes de caminhada (12,5%). Chiarello e Dias (2016) realizou um estudo sobre a qualidade de vida no puerpério com 23 puérperas. Constatou que 73,9% das puérperas realizavam caminhadas como uma prática de exercício físico. Cabe ressaltar que as gestantes poderiam citar quantas atividades fossem necessárias.

Com relação à correlação entre qualidade de vida e frequência de exercício físico, o estudo apresenta um resultado moderado para estas variáveis (0,488), $p= 0,015$. Assim, as gestantes que praticam exercício físico mais de duas vezes por semana obtiveram uma QV melhor. Ainda neste sentido, Lima *et al*, (2016) afirmam em seu estudo que o exercício físico influencia positivamente a qualidade de vida das gestantes. Mais uma vez corroborando os dados do presente estudo.

Dentre os inúmeros benefícios que o exercício físico pode proporcionar para a gestante, as GP apontaram redução da dor lombar, do cansaço, das dores nas pernas, melhor qualidade de sono e melhor disposição durante o dia. Sallet (2009) cita em seu estudo que um programa de exercício físico visa oferecer à gestante uma sensação de bem estar, melhorando também sua autoestima. O Colégio Americano de Medicina Esportiva (2019) recomenda que atividade aeróbia de intensidade moderada por, pelo menos, três vezes na semana, cerca de 30 a 60 minutos, promove diversos benefícios para mulheres com gravidez ativa e saudável. A prática do exercício físico regular reduz o risco de diabetes gestacional, o risco de pré-eclâmpsia, melhora o humor durante e após a gravidez, promove menor ganho de peso na gestação (comparado com as gestantes não ativas), diminui o risco de retenção excessiva pós-parto, reduz os sintomas de depressão durante o período pós-parto e resulta em um menor risco de nascimento de um bebê com macrosomia. Apesar de haver estudos demonstrando que intensidade leve a moderada seja a ideal para gestantes, faltam considerações sobre determinar alguns exercícios de forma específica para a prevenção de sinais e sintomas durante o período gestacional.

A prática de exercício físico no período gestacional deverá ter sempre um cuidado especial. A atividade deve contar sempre com a presença de um profissional qualificado, cuidar para não exceder os limites do corpo e ter autorização de um médico. Algumas mulheres podem ter alterações ou serem gestantes com gravidez de risco. Então o cuidado deverá ser maior. Exercícios de alto impacto e de intensidade vigorosa deverão ser evitados.

Com relação à frequência semanal de prática de exercícios físicos, verificou-se que 33,3% das gestantes praticam mais de duas vezes por semana e realizam o exercício por 60 minutos, considerando uma intensidade leve a moderada. O Colégio Americano de Obstetrícia e Ginecologia (2015) recomenda exercícios de intensidade moderada por pelo menos 20 – 30 minutos diários ou, no mínimo, três vezes na semana (durante a gravidez) para aumentar a boa forma, reduzir o risco de diabetes gestacional e promover o bem-estar materno.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio deste estudo, pode-se concluir que gestantes praticantes de exercício físico apresentam uma melhor qualidade de vida quando comparadas com as gestantes não praticantes. Sendo assim, o exercício físico no período gestacional, contribui para melhoras positivas na saúde da gestante e do feto.

O estudo apresentou que doze gestantes são praticantes de exercício físico regular, sendo que as mesmas praticam exercícios com uma frequência de duas vezes por semana.

Através de questões abertas, as gestantes apresentaram quais os sintomas e sinais que melhoraram após a prática do exercício, sendo eles: redução da dor lombar, do cansaço, das dores nas pernas, melhor qualidade de sono e maior disposição durante o dia. Além disso, vários estudos corroboram os resultados mostrando os benefícios que a prática proporciona, tais como, menor risco de diabetes gestacional, redução do risco de pré-eclâmpsia, melhora de humor durante e após a gravidez, menor ganho de peso na gestação (quando comparadas com as gestantes não ativas), menor risco de retenção excessiva pós-parto, redução dos sintomas de depressão durante o período pós-parto e menor risco de nascimento de um bebê com macrosomia.

Quando comparado o nível de qualidade de vida e o número de filhos não foram encontradas diferenças significativas, ou seja, o número de filhos que a gestante possui no presente estudo não foi significativo. Já quando comparado o nível de qualidade de vida e a prática regular de exercícios físicos os resultados apresentaram significância, mostrando que uma gestante que mantém sua gestação ativa apresenta uma melhor qualidade de vida.

Recomenda-se a realização de novos estudos desta natureza, que possam incluir outras variáveis relevantes para a avaliação da qualidade de vida das gestantes. É de grande importância compreender as modificações próprias de cada fase da gestação, a fim de que se possam perceber outras possíveis contribuições que a prática de exercícios físicos pode trazer para a saúde da mãe e do bebê.

REFERÊNCIAS

ALVES, A. T. et al. Comparação da qualidade de vida de gestantes vinculadas a um programa específico de atividade física e gestantes sedentárias. **Revista Digital**. v.16, n.163, dez. 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd163/qualidade-de-vida-de-gestantes.htm>. Acesso em: 19 de maio 2019.

BARROS, F. L. *et al.* Efeitos do tratamento hidroterápico na dor lombar e qualidade de vida de gestante: estudo de caso. **Colloq Vitae**, Presidente Prudente, SP, v.10, n.1, p.74-79, jan./abr. 2018. Disponível em: <http://revistas.unoeste.br/index.php/cv/article/view/2070/2160>. Acesso em: 10 set. 2018.

CICONELLI, R. M. **Tradução para o português e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida “Medical Outcomes Study 36 – Item Short-Form Health Survey (SF-36)”**. 1997. Tese (Doutorado em Medicina) - Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 1997. Disponível em:

<http://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/15360/Tese-3099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 10 set. 2018.

CHIARELLO, V., DIAS, R. G. Qualidade de vida no puerpério: possíveis relações com a prática de exercício físico na gestação. **DO CORPO: Ciências e Artes**. v.6, n.1, 2016. Disponível em: <http://www.ucs.br/etc/revistas/index.php/docorpo/article/view/5357>. Acesso em: 17 de maio 2019.

GIACOPINI, S.M.; OLIVEIRA, D.V.; ARAÚJO, A.P.S. Benefícios e recomendações da prática de exercícios físicos na gestação. **Revista Biosalus**, Maringá, PR, v.1, p.1-19, 2016. Disponível em: <http://revista.famma.br/unifamma/index.php/bios/article/view/187>. Acesso em: 13 nov. 2018.

KASAWARA, K. T. *et al.* Exercise and physical activity in the prevention of pre-eclampsia: systematic review. **Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica**, v.91, p.1147-1157, 2012. Disponível em: <https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1600-0412.2012.01483.x>. Acesso em: 10 maio 2019.

KLEIN, K. C. S. Exercício físico durante o período gestacional. 2017. Disponível em: <https://riuni.unisul.br/handle/12345/3707>. Acesso em: 16 set. 2018.

KRAMER, M. S.; MCDONALD, S. W. Aerobic exercise for women during pregnancy (review). **The Cochrane Collaboration**. 2006. Disponível em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD000180.pub2/full>. Acesso em: 21 maio 2019.

LEITÃO, M. B., Posicionamento oficial da sociedade brasileira de medicina do esporte: atividade física e saúde na mulher. **Revista Brasileira de Medicina no Esporte**. Niterói, RJ, v.6, n.6, nov./dez. 2000. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922000000600001. Acesso em: 08 de nov. 2018.

LIMA, J. M.; BISPO, W.; CORDEIRO, A. L. Influência da atividade física sobre a qualidade de vida de gestantes: um estudo transversal. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Feira de Santana, Bahia, v.6, n.4, p.395-401, nov. 2016. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/1131/741>. Acesso em: 13 nov. 2018.

MANN, L. *et al.* Dor lombro-pélvica e exercício físico durante a gestação. **Fisioterapia em Movimento**, Santa Maria, RS, v.21, n.2, p.99-105, abr./jun. 2008. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/fisio/article/view/19107/18451>. Acesso em: 06 maio 2019.

SALLET, C. G. **Grávida e bela**: um guia prático de saúde e beleza para a gestante. São Paulo: Ediouro, 2009.

SILVA, R.J.S. *et al.* Prevalência e fatores associados à percepção negativa da saúde em pessoas idosas no Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, SP, v.15, n.1, p.49-62, março 2012. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2012000100005. Acesso em: 05 maio 2019.

SILVEIRA, C. S. P.; FERREIRA, M. M. C. Auto-conceito da grávida – factores associados. **Millenium Journal of Education, Technologies and Health**, Portugal, v.40, n.16, p.53-67, jun. 2011, Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8219>. Acesso em: 12 set. 2018.

The American College of Obstetricians and Gynecologists. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. n.650 Dezembro2015. (Replaces Committee Opinion Number 267, January 2002) (Reaffirmed 2017).

The American College of Sports Medicine. Benefits of physical activity during pregnancy and postpartum: an umbrella review. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. v.51, n.6, p.1292 – 1302, 2019. Disponível em: https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2019/06000/Benefits_of_Physical_Activity_during_Pregnancy_and.24.aspx. Acesso em: 21 de maio 2019.

TENDAIS, I., FIGUEIREDO, B., MOTA, J. Actividade física e qualidade de vida na Gravidez. **Análise Psicológica**, Lisboa, v.25, n.3, p.489-501, 2007. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312007000300014. Acesso em: 10 maio 2019.

VALLIM, A. L. *et al.* Water exercises and quality of life during pregnancy. **Reproductive Health**, v.8, n.14, p.1-7, 2011. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3113331/>. Acesso em: 21 maio 2019.

VELLOSO, E. P. P. *et al.* Resposta materno-fetal resultante da prática de exercício físico durante a gravidez: uma revisão sistemática. **Revista Médica de Minas Gerais**, Minas Gerais, MG, v.25, n.1, p.93-99, 2015. Disponível em: <http://rmmg.org/artigo/detalhes/1742>. Acesso em: 19 set. 2018.

ANEXO A – QUESTIONÁRIO QUALIDADE DE VIDA

Abaixo segue o questionário utilizado para coleta dos dados.



UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA
DISCIPLINA DE PROJETO DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
ESCALA DE AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA
TEMA: QUALIDADE DE VIDA EM GESTANTES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO NA CIDADE DE RIO FORTUNA - SC

Instruções: Esta pesquisa questiona você sobre sua saúde. Estas informações nos manterão informados de como você se sente e quão bem você é capaz de fazer atividades de vida diária. Responda cada questão marcando a resposta como indicado. Caso você esteja insegura em como responder, por favor, tente responder o melhor que puder.

Idade: _____ Estado Civil: _____
 Nº de Gestações: _____ Idade Gestacional (em semanas): _____
 Prática exercício físico: () Sim () Não

Tipo de exercício: _____ Frequência: _____
 Duração: _____

1. Em relação à gestação quais desses sinais/sintomas são mais característicos para você?

- () dor nas pernas.
- () problema respiratório.
- () incontinência urinária.
- () edema.
- () dificuldade para dormir.
- () dor lombar.
- () cansaço.
- () Outros _____

2. Quais foram as alterações na qualidade de vida de seu dia a dia?

- | | |
|--|--|
| () diminuíram as dores nas pernas. | () não tem mais dores nas pernas. |
| () diminuíram edemas MMII. | () não tem mais edema. |
| () melhorou a noite de sono. | () não acorda mais durante à noite. |
| () diminuíu o desconforto respiratório. | () não tem mais desconforto respiratório. |
| () diminuíu as dores lombares. | () não tem mais dores lombares. |
| () diminuíram os cansaços. | () melhor disposição durante o dia. |
| () apresenta menor perda de urina (IU). | () não apresenta IU. |
| () Outros _____ | |

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 animá-la?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calma ou tranqüila?	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 desanimada ou abatida?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotada?	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 cansada?	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

AGRADECIMENTOS

Ser uma profissional na área de Educação Física Bacharelado é um sonho que alimento desde criança, quando eu participava de joguinhos de futsal, futebol, vôlei em minha cidade (Rio Fortuna – SC). À medida que fui crescendo, comecei a observar outras áreas, além dos esportes, nas quais tal profissional poderia atuar: em academias, clubes e outros. Mais especificamente, o mundo das academias foi ganhando um espaço importante dentro de mim. Passei a admirar muito alguns profissionais que trabalham nesta modalidade. Hoje, que esse sonho está prestes a se realizar, eu tenho muito a agradecer às pessoas que foram essenciais nessa trajetória.

Primeiramente, agradeço a Deus por iluminar o meu caminho e me abençoar durante esse ciclo.

Agradeço à minha família, em especial aos meus pais, Inácio e Ilva e a minha irmã, Jussara, que sempre entenderam meus choros, preocupações com provas, trabalhos e mau humor. Nunca mediram esforços para que esse sonho se tornasse realidade, tratando-me com muito amor, carinho e fé.

Agradeço também ao meu noivo, Jurios, que esteve comigo desde o começo desta minha trajetória. Ele fez uma diferença enorme para mim. Sempre me apoiou, deu confiança e força para seguir em frente, dia após dia. Mostrou-se parceiro e paciente o tempo todo.

Agradeço aos meus amigos, aos novos amigos que a Universidade me proporcionou. Obrigada por compartilharem momentos incríveis comigo.

Agradeço aos professores pelos ensinamentos, em especial a professora Ana Cristina e ao professor Philipe Guedes, por aceitarem o convite de participar deste trabalho, me orientando e contribuindo para sua melhoria.

Agradeço ao Huelton Farias, por me acolher como estagiária, pela oportunidade que me deu de colocar em prática todo conhecimento teórico adquirido, alavancando minha carreira e me preparando para o mercado de trabalho e colaborando com este projeto.

Por fim, sou grata a todos que, de alguma forma, direta ou indiretamente, participaram da realização deste projeto.