

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

CATARINA DONADIA NASCIMENTO
MARINA ROSÂNGELA APARECIDA DE LIMA PERES

**ESTUDO DA CORRELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE
FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E PERCEPÇÃO DE ESTRESSE
EM GESTANTES**

VITÓRIA
2012

CATARINA DONADIA NASCIMENTO
MARINA ROSÂNGELA APARECIDA DE LIMA PERES

**ESTUDO DA CORRELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE
FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E PERCEPÇÃO DE ESTRESSE
EM GESTANTES**

Artigo apresentado à disciplina Seminário de Projetos do Centro de Educação Física e Desportos como requisito para obtenção de Grau de Bacharel em Educação Física pela Universidade Federal do Espírito Santo.

Orientador: Prof. Lucas Guimarães Ferreira

VITÓRIA
2012

Instituição:

Universidade Federal do Espírito Santo
Centro de Educação Física e Desportos

Orientador:

Prof. Lucas Guimarães Ferreira

Proponente:

Catarina Donadia Nascimento
Marina Rosângela Aparecida De Lima Peres

Contato das Proponentes:

Endereço eletrônico: catufv@gmail.com
marinpperes@hotmail.com

Artigo de Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo sob o título “**Estudo da Correlação entre a Prática de Atividade Física, Qualidade De Vida e Percepção de Estresse em Gestantes**”, defendida por Catarina Donadia Nascimento e Marina Rosângela Aparecida de Lima e Peres aprovada em 30 de outubro de 2012, em Vitória, Estado do Espírito Santo, pela banca examinadora constituída pelos professores:

Profa. Ms. Lucas Guimarães Ferreira
Universidade Federal do Espírito Santo
Orientador

Profa. Dra. Márcia Regina Holanda da Cunha
Universidade Federal do Espírito Santo

Prof. Dra. Ana Paula Lima Leopoldo
Universidade Federal do Espírito Santo

SUMÁRIO

LISTA DE ILUSTRAÇÕES.....	5
LISTA DE TABELAS.....	6
RESUMO / ABSTRACT	7
INTRODUÇÃO.....	8
MÉTODOS.....	9
AMOSTRA.....	9
INSTRUMENTOS.....	9
ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	11
RESULTADOS.....	11
DISCUSSÃO.....	13
CONCLUSÃO.....	16
REFERÊNCIAS.....	17
ANEXO A.....	19
ANEXO B.....	21
ANEXO C.....	22
ANEXO D.....	23
ANEXO E.....	24
ANEXO F.....	26

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

1	PERCEPÇÃO DE ESTRESSE.....	12
2	CORRELAÇÃO QUALIDADE DE VIDA E PERCEPÇÃO DE ESTRESSE.....	13

LISTA DE TABELAS

1	ATIVIDADE FÍSICA DE GODIN, QUALIDADE DE VIDA E PERCEPÇÃO O DE ESTRESSE.....	13
---	---	----

RESUMO

Em um período de mudanças no corpo da mulher em função das alterações provocadas pela gestação, a atividade física (AF), bem como em todo o ciclo vital, proporciona grandes benefícios. Tais benefícios podem influenciar sua percepção de qualidade de vida. Este estudo tem como objetivo verificar se a prática de AF se correlaciona com a percepção individual de qualidade de vida e com a percepção de estresse. Para tanto, 101 gestantes ($28 \pm 6,05$ anos) que freqüentam programa de pré-natal em clínicas particulares na Grande Vitória/ES foram entrevistadas. 27,72% afirmam praticar AF regularmente, sendo que 74,9% iniciaram esta prática antes da gravidez. 32,98% acreditam que a prática de AF é importante para a própria saúde e 67,02% acreditam ser muito importante. Não encontramos correlação significativa entre o nível de prática de AF e indicadores de qualidade de vida e estresse, apesar de diversos estudos experimentais prévios terem demonstrado efeitos positivos da prática de AF sobre estes indicadores. Concluímos que a prática de AF pode proporcionar benefícios, porém outros fatores influenciam na qualidade de vida durante a gravidez.

Palavras-chave: atividade física, qualidade de vida, estresse, gravidez.

ABSTRACT

In a period of change in woman's body due to changes caused by pregnancy, the physical activity (PA), as well as throughout the lifetime, can promote great benefits. Such benefits may influence their perception of quality of life. This study aims to determine whether PA correlates with individual perceptions of quality of life and stress. Therefore, 101 pregnant women (age 28 ± 6.05 years) attending prenatal program in private clinics in Vitória / ES were interviewed. 27.72% perform PA regularly, and 74.9% initiated this practice before pregnancy. 32.98% believe that the practice of PA is important for their health and 67.02% believe that it is very important. We found no significant correlation between the level of PA and indicators of quality of life and stress, despite several previous experimental studies demonstrate positive effects of AF on these indicators. We conclude that PA can provides benefits in this period, but factors other than PA influence the quality of life during pregnancy.

keywords: physical activity, quality of life, stress, pregnancy

INTRODUÇÃO

A gestação é um período que a mulher passa por grandes mudanças físicas e psicológicas que podem afetar sua percepção individual de Qualidade de Vida (VALLIM et al, 2011). Dentre as principais adaptações, podemos apontar as metabólicas e cardiorrespiratórias em repouso, tais como o aumento da frequência cardíaca (FC), da pressão arterial (PA), do consumo de oxigênio, do débito cardíaco e do volume sistólico, que garantem o ajuste contínuo do volume sanguíneo ao leito vascular (FINKELSTEIN et al., 2004).

As mulheres grávidas apresentam um risco aumentado de queixas musculoesqueléticas, principalmente lombalgia. A mudança do centro de gravidade, a rotação anterior da pelve, o aumento da lordose lombar e o aumento da elasticidade ligamentar são os principais responsáveis pelos sintomas (LIMA E OLIVEIRA, 2005).

O período gestacional é considerado um estado específico de estresse emocional por envolver intensas mudanças na vida da mulher sob o ponto de vista físico, psicológico e social. O corpo em constante transformação, a instabilidade emocional, o medo e ansiedade gerados pelo parto, a transição do papel social de filha e mulher para mãe e outros fatores do cotidiano, influenciam a saúde psicológica da gestante, predispondo-a, em maior ou menor grau, ao estresse (SEGATO et al, 2009).

Além de atuar na prevenção e no controle de diversas doenças, a prática da atividade física melhora a qualidade de vida (QV), inclusive para grupos especiais, dentro dos quais se incluem as gestantes (MONTROYA et al, 2010). Até pouco tempo, as recomendações limitavam a prática de atividade física para este grupo ou até mesmo as contraindicava. Hoje, já existe consenso sobre a importância da atividade física durante a gestação, embora alguns efeitos ainda estejam em estudo (TAVARES et al. 2009).

As recomendações do *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) são de que as mulheres grávidas devem ser encorajadas a se engajarem em programas regulares de exercício físico de intensidade moderada, prática que tem se mostrado segura e eficaz durante a gravidez (Adicionar a Referência – deve ser do site do ACOG, certo?).

Gorgatti e Costa (2005) apontam que a contribuição do exercício físico na melhor qualidade de vida durante o período gestacional é traduzido em: menor redução da capacidade funcional, obtendo-se mais força, mais tonicidade muscular e mais resistência; efeito protetor do exercício contra dores na coluna dorsal, predominantemente na região lombar; modificações na esfera psicológica caracterizadas por melhora da auto-estima e do humor, e,

portanto, diminuição de ansiedade e de depressão; e maior facilidade na obtenção de um balanço calórico adequado e na manutenção de um estilo de vida saudável.

Diante do exposto, o presente estudo buscou verificar os níveis de prática de atividade física de gestantes que frequentam programa de pré-natal, sua percepção quanto à importância e risco desta prática durante a gravidez, bem como sua correlação com a qualidade de vida e percepção de estresse.

MÉTODOS

Esta pesquisa foi aprovada pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Ministério da Saúde do Governo Federal, com protocolo 01984212.0.0000.5542.

Amostra

A amostra foi composta por 101 gestantes que frequentam programa de pré-natal em clínicas particulares na Grande Vitória, ES, e concordaram em participar do estudo, assinando o termo de consentimento livre e esclarecido. Seriam excluídas as gestantes que não fossem capazes de ler/escrever; fossem portadoras de doença mental, cardiovascular, pulmonar, anormalidades músculo esqueléticas ou endócrinas; ou alguma adversidade obstétrica, doença física ou condição de saúde que restringisse à atividade física habitual.

Instrumentos

Foi aplicado um questionário de caracterização da amostra, através do qual foram apuradas informações referentes à gestante, tais como idade, tempo e números de gestação; além de informações referentes à prática de atividade física, como importância dada, modalidade praticada e acompanhamento profissional;

Foram aplicados dois questionários que verificam a prática de atividade física: o de atividade física no lazer de Godin, e o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS), versão curta.

Através do primeiro, a entrevistada informa o número de vezes em que praticou atividades físicas de intensidade vigorosa (AFV), moderada (AFM) e leve (AFLZ), considerando um período de sete dias habituais, durante pelo menos 15 minutos diária. O número de vezes declarado para cada tipo de atividade é então multiplicado por determinado coeficiente de esforço, equivalente ao gasto energético da referida atividade (“9” para AFV;

“5” para AFM; “3” para AFL), conforme equação a seguir: Atividade Física de Lazer semanal = (9 x AFV) + (5 x AFM) + (3 x AFL). Segundo Godin e Shephard (1985), *apud* Petroski (2008), a objetividade deste instrumento é de 0,94 para atividades vigorosas e 0,74 ($p < 0,05$) para total de AF praticada (AFL + AFM + AFV). Para a avaliação geral dos sujeitos, foi considerada a pontuação total obtida (em escala ordinal) e a pontuação dividida em categorias de quinze em quinze pontos (00-14; 15-29, 30-44; 45-59; 60 pontos ou mais), utilizada para medir a correlação desta variável com as demais variáveis categóricas do estudo. Assim, foi possível, ainda, gerar um escore para classificar o padrão de AFLZ, considerando os sujeitos como inativos ou insuficientemente ativos (atividade física semanal < que 30 pontos) e ativos regularmente (atividade semanal $\geq$ 30 pontos).

Pelo IPAQ, buscamos medir quantidade e frequência das atividades que são feitas no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das atividades em casa ou no jardim, por 10 minutos contínuos. De acordo com a frequência e duração, a gestante foi classificada como muito ativa, ativa, irregularmente ativa A, irregularmente ativa B ou sedentária de acordo com a com a classificação sugerida pelo Centro Coordenador da validação do IPAQ no Brasil, o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS (<http://www.celafiscs.org.br>).

Para medir a qualidade de vida, foi utilizado instrumento WHOQOL-bref, proposto pela OMS, versão abreviada do WHOQOL-100. Mensura, através de 26 questões, a qualidade de vida em quatro domínios - físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. O domínio físico avalia dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso; o domínio psicológico, os sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal (aparência), sentimentos negativos; o domínio relações sociais questiona as relações pessoais, suporte (apoio) social e atividade sexual; enquanto o domínio meio ambiente, a segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais, oportunidade de adquirir informações e habilidades, oportunidades de recreação e lazer, ambiente físico e locomoção.

A percepção de estresse foi mensurada pela escala proposta por Cohen et al (1983) *apud* Luft et al (2007), que mede o grau no qual os indivíduos percebem as situações como estressantes. Esta escala, denominada *Perceived Stress Scale* (PSS – Escala de Estresse Percebido), foi inicialmente apresentada com 14 itens (PSS 14), sendo também validada com dez (PSS 10) e quatro questões (PSS 4).

A PSS – 10 possui 10 questões com opções de resposta que variam de zero a quatro (0=nunca; 1=quase nunca; 2=às vezes; 3=quase sempre 4=sempre). As questões com

conotação positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) têm sua pontuação somada invertida, da seguinte maneira, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 e 4=0. As demais questões são negativas e devem ser somadas diretamente. O total da escala é a soma das pontuações destas 14 questões e os escores podem variar de zero a 56.

Análise estatística

Os dados de caracterização da amostra e de avaliação da percepção quanto à prática da atividade física são apresentados como percentual do total de respostas (%). Os dados obtidos através do questionário de Godin, o WHOQOL e o PPS foram submetidos ao teste de correlação de Pearson. Além disso, a amostra foi dividida de acordo com a classificação do IPAQ e os dados submetidos à análise de variância (ANOVA de 1 via) com pós-teste de Tukey quanto à qualidade de vida (WHOQOL) e estresse (PPS). O nível de significância adotado foi de 5% ($P < 0,05$). Para a realização dos testes utilizamos o *software* de análise estatística GraphPad Prism v. 5.0.

RESULTADOS

A idade média das gestantes que participaram da pesquisa foi 28 anos (DP=6,05 anos, 16 a 42 anos). O tempo de gestação médio em que se encontravam as gestantes foi 6 meses (DP = 2,15 meses, de 2 a 9). Com relação ao números de gestações, 56,44% são primíparas (estão na primeira gravidez).

Sobre a prática de atividade física, 27,72% afirmam que praticam atividades físicas, e das que praticam AF, 74,9% iniciaram antes da gravidez, 8,82% durante o primeiro trimestre, 2,94% durante o segundo trimestre e 8,82% durante o terceiro trimestre, sendo que 53,65% das gestantes que praticam alguma AF possuem acompanhamento profissional durante a atividade.

Sobre a importância atribuída à prática de AF, 32,98% das gestantes acreditam que a prática de exercícios é importante para a própria saúde, enquanto 67,02% acreditam ser muito importante; no que diz respeito à saúde do filho que está gerando, 1,03% acredita que a prática de exercícios não é importante para sua saúde, 37,11% acreditam ser importante, e 60,82% muito importante; 2,06% acreditam que a prática de exercícios não é importante para um parto mais tranquilo, 36,08% acreditam ser importante e 61,86% muito importante.

No que diz respeito à modalidade praticada: 46,53% praticam caminhada, corrida

ou bicicleta; 8,91% praticam hidroginástica; 2,97% praticam ginástica de academia; 3,96% praticam musculação; 4,95% praticam pilates; 0,99% praticam Yoga.

De acordo com o IPAQ: 21,78% são sedentárias (S); 38,61% são insuficientemente ativas (IA); 33,66% são ativas (A); e 5,94% são muito ativas (MA).

Conforme apresentado na figura 1, não houve diferença significativa entre os grupos sedentárias, irregularmente ativas, ativas e muito ativas quanto à qualidade de vida, nem nos domínios físico, psicológico, social e ambiental da qualidade de vida. Também não houve diferença significativa entre os grupos quanto à percepção de estresse.

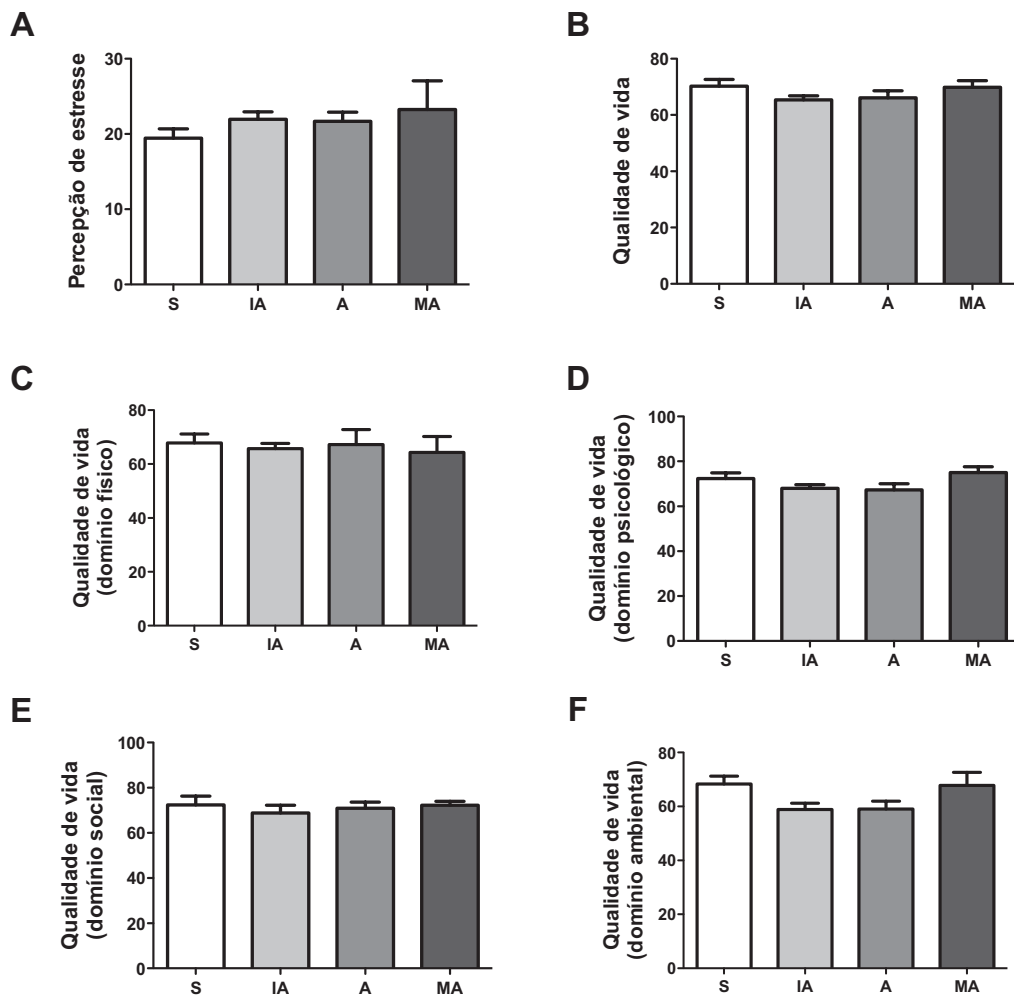


Figura 1: gráficos ilustrando a percepção de estresse (A), qualidade de vida (B), além dos domínios físico (C), psicológico (D), social (E) e ambiental (F) da qualidade de vida. Grupos sedentárias (S), irregularmente ativas (IA), ativas (A) e muito ativas (MA). A diferença entre os grupos não foi significativa em nenhuma variável analisada ($p > 0,05$).

Não houve correlação entre os escores de prática de atividade Física de Lazer e percepção de qualidade de vida. Também não houve correlação com a percepção de estresse, conforme tabela 1.

Tabela 1: Correlações entre o escore de prática de atividade física de Godin e parâmetros de qualidade de vida e percepção de estresse.

	Coefficiente de correlação (r)	Valor de p
Qualidade de vida	-0,062	0,56
Domínio físico da QV	-0,045	0,67
Domínio psicológico da QV	0,104	0,32
Domínio social da QV	-0,065	0,55
Domínio ambiental	-0,156	0,14
Percepção de estresse	0,135	0,20

Correlacionando os escores de qualidade de vida encontrados com os níveis de percepção de estresse, foi encontrada uma correlação negativa e significativa. Maiores escores de percepção de estresse refletem menor qualidade de vida, de acordo com a figura 2.

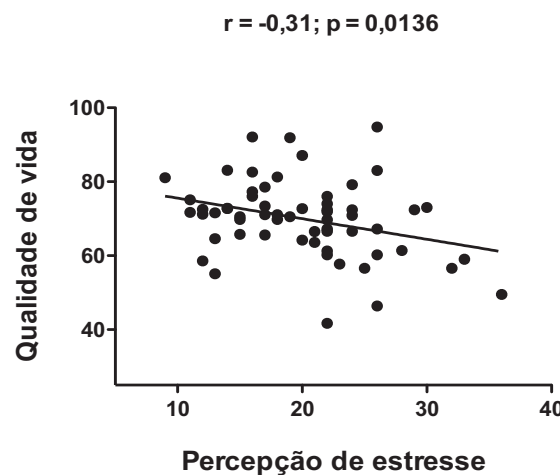


Figura 2: gráfico de correlação entre qualidade de vida e percepção do estresse, evidenciando uma correlação negativa ($r = -0,31$) e significativa ($*p < 0,05$).

DISCUSSÃO

O presente estudo trata-se de um estudo correlacional entre as variáveis prática de exercícios físicos, qualidade de vida e percepção de estresse. Não foi encontrada diferença significativa entre essas variáveis. Vallim et al. (2011) também não encontrou associação entre a prática de atividade física exercício e qualidade de vida durante a gravidez. Segato et al (2009) em seu trabalho não encontrou diferenças significativas nos níveis de estresse de gestantes fisicamente ativas e sedentárias e considerou que os elevados níveis de estresse

obtidos, independente do estilo de vida adotado pela gestante, podem ser resultantes de um conjunto de fatores.

A qualidade da vida é um conceito subjetivo, complexo e difícil de medir. É definida pela OMS como “*a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações*” (WHOQOL-BREF, 1996). Campos e Porto (2009) apontam que a QV apresenta conexões importantes com a aptidão física, tendo em vista os efeitos benéficos da atividade física (ATF) sistemática para o bem estar das pessoas. Ressalta ainda a importância da adoção de comportamentos saudáveis, incluindo a ATF na busca de um estilo de vida positivo. Contudo, diversas outras variáveis que não só o exercício físico podem influenciar na qualidade de vida das gestantes e ser fonte de estresse, como ambiente no trabalho, fatores familiares, econômicos, estado de saúde, dentre outros (SEGATO et al, 2009). Da Costa et al. (1999) *apud* Segato et al, 2009, indicam uma relação direta entre a relação matrimonial e os níveis de estresse, sendo que a discórdia matrimonial durante a gravidez foi associada a níveis de estresse mais altos e depressão durante a gestação.

Um instrumento utilizado para medir a prática de atividade física foi o IPAQ, proposto pela OMS, validado no Brasil. Porém, neste instrumento, são consideradas as atividades no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das atividades em casa ou no jardim, por 10 minutos contínuos. No outro instrumento utilizado, o de atividade física no lazer de Godin, foi verificado baixa prevalência de prática de atividade física no lazer, podendo então sugerir que a prática de AF mensurada pelo IPAQ esteja relacionada a atividades do trabalho ou domésticas, e se mal remuneradas, podem refletir negativamente na qualidade de vida.

Muitas, apesar de não fazerem exercícios, consideram tal prática como “muito importante”. 21% consideram que a oportunidade de lazer têm é nada ou muito pouco, 44% consideram que é médio, 27% consideram ser muito e apenas 5% consideram completamente.

Os benefícios da prática de atividades físicas durante a gestação são diversos e atingem diferentes áreas do organismo materno. Exercícios resistidos de intensidade leve a moderada podem promover melhora na resistência e flexibilidade muscular, e conseqüentemente, a mulher passa a suportar melhor o aumento de peso e atenua as alterações posturais decorrentes desse período, como as lombalgias, em função da expansão do útero na cavidade abdominal e o conseqüente desvio do centro gravitacional. Nestes casos, o exercício físico contribuirá para adaptação de nova postura física, refletindo-se em maior habilidade para a gestante durante a prática da atividade física e do trabalho diário (BATISTA, 2003;

LIMA; OLIVEIRA, 2005).

Na literatura há alguns estudos envolvendo exercícios para a musculatura pélvica durante a gravidez. Eles são unânimes em afirmar os benefícios deste tipo específico de exercício como forma de prevenção à incontinência urinária associada à gravidez. (LIMA; OLIVEIRA, 2005)

Na ocorrência de dores nas mãos e membros inferiores, que geralmente acontece por volta do terceiro trimestre, frente à diminuição da flexibilidade nas articulações, atividade física regular direcionada durante a gestação terá o efeito de minimizá-las, possivelmente, por promover menor retenção de líquidos no tecido conectivo (BATISTA, 2003)

A atividade cardiovascular durante a gestação se eleva comparada ao período não gestacional. No entanto, com a prática regular de exercícios físicos (aeróbios) reduz-se esse estresse cardiovascular, o que se reflete, especialmente, em frequências cardíacas mais baixas, maior volume sanguíneo em circulação, maior capacidade de oxigenação, menor pressão arterial, prevenção de trombose e varizes (BATISTA, 2003; MATIJASEVICH; DOMINGUES 2010; MCARDLE et al., 2003).

A atividade física aeróbia auxilia de forma significativa no controle do peso e na manutenção do condicionamento, além de reduzir riscos de diabetes gestacional, condição que afeta 5% das gestantes. A ativação dos grandes grupos musculares propicia uma melhor utilização da glicose e aumenta simultaneamente a sensibilidade à insulina (LIMA; OLIVEIRA, 2005) A prática de atividade também trouxe benefícios para gestantes já portadoras de diabetes mellitus sob controle. (BATISTA, 2003)

Os estudos também mostram que a manutenção da prática regular de exercícios físicos ou esporte apresenta fatores protetores sobre a saúde mental e emocional da mulher durante e depois da gravidez. Além disso, existem dados sugestivos de que a prática de exercício físico durante a gravidez exerce proteção contra a depressão puerperal (LIMA; OLIVEIRA, 2005). Segundo Batista (2003), tal prática contribui para que a gestante torne-se mais autoconfiante e satisfeita com a aparência, eleve a auto-estima e apresente maior satisfação na prática dos exercícios.

Discute-se também o fato de que a mulher ativa teria um perfil de estilo de vida mais saudável em diversos outros aspectos. A saúde das gestantes vem melhorando em aspectos como a diminuição do tabagismo, o pré-natal universal e a redução da prevalência da desnutrição (MATIJASEVICH; DOMINGUES, 2010).

Deve-se considerar os riscos que a atividade física pode acarretar na gestação. O fluxo sanguíneo placentário reduzido e a concomitante hipóxia fetal, hipertermia fetal e

suprimento reduzido de glicose fetal representam os riscos potenciais mais sérios do exercício durante a gravidez (MCARDLE et al., 2003). Também representa risco, situações em que haja risco de trauma abdominal. Esses fatores podem gerar estresse fetal, restrição de crescimento intra-uterino e prematuridade (LIMA; OLIVEIRA, 2005) . O ACOG (2002) apresenta restrições absolutas para a prática de exercícios aeróbicos; restrições relativas, e nesse caso, a atividade é permitida, , mas com redobrado acompanhamento profissional; e sinais de alerta para interrupção do exercício durante a gestação. Apesar de ainda existirem poucos estudos nesta área, exercícios resistidos de intensidade leve a moderada podem promover melhora na resistência e flexibilidade muscular, sem aumento no risco de lesões, complicações na gestação ou relativas ao peso do feto ao nascer LIMA E OLIVEIRA, 2005).

Embora muitos sejam os benefícios atribuídos á prática de atividade físicas na gestação, ainda é grande o número de gestantes sedentárias ou insuficientemente ativas encontrado nesse estudo. Isso se deve a um estilo de vida adotado anteriormente a fase de gestação ou até mesmo declínio significativo no tempo gasto em lazer total e atividade física vigorosa e níveis estáveis de atividade física moderada de lazer a partir de pré-gravidez para gravidez, como foi encontrado por Tendais et al. (2011).

CONCLUSÃO

Neste trabalho, não encontramos correlação entre as variáveis atividade física, qualidade de vida e percepção de estresse no grupo de gestantes estudado. Na literatura verificamos os benefícios que a prática de atividade física pode proporcionar para a gestante, contribuindo para uma melhor qualidade de vida relacionada à saúde, contudo o conceito de qualidade de vida é mais complexo. A mudança de comportamento da gestante para um estilo de vida mais ativo, bem como as recomendações para este público são resultados de um processo que vai avançando gradativamente. Vimos que há pouco tempo, tal prática era desaconselhada, e hoje já está consolidado na literatura os benefícios. Vimos que muitas gestantes apesar de não praticarem atividade física no lazer ou como exercício físico, consideram tal prática como muito importante, refletindo a importância de mais oportunidades para prática de atividades físicas de lazer para o grupo estudado.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS, ACOG Committee Opinion. **Exercise during pregnancy and the postpartum period**. Number 267, January 2002. Obstet Gynecol. 99(1):171–173 (2002). doi:10.1016/S0029-7844(01)01749-5
- BATISTA et al. **Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal**. Rev. Bras. Saúde Matern. Infant., Recife, v.3, n. 2, p. 151-158, abr. / jun., 2003
- CAMPOS F.V.S.; PORTO L.G.G. **Qualidade de vida e nível de atividade física de pacientes em fase ambulatorial da reabilitação cardíaca**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. V. 14, n.2, 2009.
- FINKELSTEIN et al. **Comportamento da Frequência Cardíaca, Pressão Arterial e Peso Hidrostático de Gestantes em Diferentes Profundidades de Imersão**. Rev. Bras. Ginecol. Obstet., Rio de Janeiro, v. 26, n. 9, out. 2004.
- GORGATI, M.G.; COSTA, R.F. **Atividade física adaptada**. 1. São Paulo: Manole, 2005.
- HASKELL W.L., LEE I.M., PATE R.R., POWELL K.E., BLAIR S.N., FRANKLIN B.A., et al. **Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association**. Med Sci Sports Exerc. V. 39, p.1423-34, 2007.
- LIMA, F.R; OLIVEIRA, N. **Gravidez e exercício**. Rev Bras Reumatol, v. 45, n. 3, p. 188-90, mai./jun., 2005.
- LUFT, C. B. et al. **Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos**. Rev Saúde Pública. V. 41, n. 4, p. 606-15, 2007.
- MCARDLE, W., D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício : Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- MATIJASEVICH A, DOMINGUES M.R. **Exercício físico e nascimentos pré-termo**. Rev. Bras. Ginecol. Obstet., Rio de Janeiro, v. 32, n. 9, set. 2010 .
- MATSUDO, S; ARAÚJO, T; MATSUDO, V. et al. **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ):Estudo de Validade e Reprodutibilidade no Brasil**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 6, n. 2, p. 05-18, 2001.
- MONTOYA ARIZABALETA AV, OROZCO BUITRAGO L, AGUILAR DE PLATA AC, MOSQUERA ESCUDERO M, RAMIREZ-VELEZ R. **Aerobic exercise during pregnancy improves health-related quality of life: a randomised trial**. J Physiother. v. 56, n.4, 253-8, 2010;
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - Grupo WHOQOL. WHOQOL-BREF: Introduction, Administration, Scoring and Generic Version of the Assessment. Field Trial Version, December 1996. www.who.int/mental_health/media/en/76.pdf. Acessado em 24 de maio de 2012.
- PETROSKI, E.L; OLIVEIRA, M.M. **Atividade física de lazer e estágios de mudança de comportamento em professores universitários**. Rev Port Cien Desp, v. 8, n.2, p. 209–218, 2008.
- SEGATO, L. et al. **Ocorrência e controle do estresse em gestantes Sedentárias e fisicamente ativas**. R. da Educação Física/UEM Maringá, v. 20, n. 1, p. 121-129, 1. trim. 2009
- TAVARES J.S. et al. **Associação entre o padrão de atividade física materna, ganho ponderal gestacional e peso ao nascer em uma coorte de 118 gestantes no município de Campina Grande, Nordeste do Brasil**. Rev. Assoc. Med. Bras., São Paulo, v. 55, n. 3, 2009.
- TENDAIS, I. et al. **Atividade física, qualidade de vida e depressão durante a gravidez**. Cad. Saúde Pública

[online]. V.27, n.2, p. 219-228, 2011,. ISSN 0102-311X. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2011000200003>.

VALLIM, A.L et al. **Water exercises and quality of life during pregnancy**. Reproductive Health, v.8, n.14, 2011.

VIDO, M.B.. **Qualidade de vida na gravidez**. [Dissertação]. Guarulhos (SP): Universidade de Guarulhos; 2006. <http://www.reproductive-health-journal.com/content/8/1/14>. Acessado em 12 de setembro de 2011.

www.celafiscs.org.br. Acessado em 8 de setembro de 2011.

www.cebp.nl/vault_public/filesystem/?ID=1378. **The Leisure Time Exercise Questionnaire of Godin and Shephard**. Acesso em 30 de maio de 2012.

ANEXO A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título da pesquisa: “Estudo da correlação entre a prática de atividade física e qualidade de vida em gestantes”.

Pesquisador(es) responsável(is): Catarina Donadia Nascimento e Marina Rosângela Aparecida de Lima Peres.

Orientador: Lucas Guimarães Ferreira

Instituição/Departamento: Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)/ Centro de Educação Física e Desportos

Telefone para contato: (27) 9899-8171

Local da coleta de dados: Clínicas de consultas de pré-natal, Vitória – ES.

Prezado(a) Senhor(a):

- Você está sendo convidado(a) a responder às perguntas deste questionário de forma totalmente **voluntária**.
- Antes de concordar em participar desta pesquisa e responder este questionário, é muito importante que você compreenda as informações e instruções contidas neste documento.
- Os pesquisadores deverão responder todas as suas dúvidas antes que você se decidir a participar.
- Você tem o direito de **desistir** de participar da pesquisa a qualquer momento, sem nenhuma penalidade e sem perder os benefícios aos quais tenha direito.

Objetivo do estudo: Avaliar nível de atividade física de gestante correlacionando com índices de qualidade de vida e de estresse.

Procedimentos. Sua participação nesta pesquisa consistirá apenas no preenchimento deste questionário, respondendo às perguntas formuladas.

Benefícios. Esta pesquisa trará maior conhecimento sobre o tema abordado, sem benefício direto para você.

Riscos. O preenchimento deste questionário não representará qualquer risco de ordem física ou psicológica para você.

Sigilo. As informações fornecidas por você serão confidenciais e de conhecimento apenas dos pesquisadores responsáveis. Os sujeitos da pesquisa não serão identificados em nenhum

momento, mesmo quando os resultados desta pesquisa forem divulgados em qualquer forma.

Assinatura do orientador

Assinatura do sujeito da pesquisa

Assinatura do pesquisador

ANEXO B

INVENTÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA PARA GESTANTES

Questionário I: Caracterização da Amostra

Nome: _____ Data: _____
 ____/____/____

Idade: _____ anos Tempo de gestação: _____ meses

Primeira gravidez?
☐ Sim ☐ Não

Pratica alguma atividade física?
☐ Sim ☐ Não

Se sim, desde quando?
☐ Antes da gravidez ☐ primeiro trimestre ☐ segundo trimestre ☐ terceiro trimestre

Se sim, possui acompanhamento profissional durante a prática de atividades físicas?
☐ Sim ☐ Não

Na sua opinião, qual a importância da prática de exercícios físicos para:

A sua saúde:	☐ Nada importante	☐ Importante	☐ Muito importante
A saúde de seu filho:	☐ Nada importante	☐ Importante	☐ Muito importante
Um parto mais tranquilo:	☐ Nada importante	☐ Importante	☐ Muito importante

Selecione na a seguir as atividades que você pratica com frequência de ao menos 1 vez por semana:

☐ Caminhada / Corrida / Bicicleta	☐ Musculação	☐ Yoga
☐ Hidroginástica	☐ Pilates	☐ Lutas
☐ Ginástica de academia	☐ Esportes coletivos (p.ex. futebol)	☐ Outro(s)

ANEXO C**QUESTIONÁRIO II: ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER DE GODIN**

Durante uma semana típica, quantas vezes, em média, você realiza os seguintes tipos de exercício por mais de 15 minutos durante seu tempo livre?

Vezez por semana

a) EXERCÍCIO EXTENUANTE

(Batimentos cardíacos acelerados)

(p. ex.: corrida, futebol, squash, basquete, judô, patinação, ciclismo vigoroso)

b) EXERCÍCIO MODERADO (Não exaustivo)

(p. ex.: caminhada acelerada, tênis, ciclismo leve, vôlei, natação leve, dança)

c) EXERCÍCIO LEVE (Esforço mínimo)

(p.ex.: yoga, pesca, boliche, golfe, caminhada leve)

ANEXO D

QUESTIONÁRIO III: QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA: VERSÃO CURTA

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na ÚLTIMA semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo.

1a. Em quantos dias da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias _____ por SEMANA () Nenhum

1b. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?

Horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que **fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração** (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)

dias _____ por SEMANA () Nenhum

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

Horas: _____ Minutos: _____

3a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que **fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração**.

dias _____ por SEMANA () Nenhum

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

Horas: _____ Minutos: _____

ANEXO E

QUESTIONÁRIO IV: QUALIDADE DE VIDA (WHOQOL-BREF)

Circule o número que lhe parece a melhor resposta:		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

	Muito satisfeita	Insatisfeita	Nem satisfeita nem insatisfeita	Satisfeita	Muito satisfeita	
2	Quão satisfeita você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

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

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

As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas:

	Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente	
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5

14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5
----	---	---	---	---	---	---

As questões seguintes como você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas:

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem bom	Bom	Muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
16	Quão satisfeita você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeita você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeita você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeita você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeita você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeita você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeita você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeita você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeita você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeita você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As seguintes questões referem-se à frequência com que você sentiu certas coisas nas últimas duas semanas:

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

ANEXO F

QUESTIONÁRIO V: ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESTRESSE

As questões nesta escala perguntam a respeito dos seus sentimentos e pensamentos durante os **últimos 30 dias** (último mês). Em cada questão **indique a frequência** com que você se **sentiu ou pensou** a respeito da situação

	Questão	Nunca	Quase nunca	Às vezes	Pouco frequente	Muito frequente
1	Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	1	2	3	4	5
2	Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida?	1	2	3	4	5
3	Com que frequência você esteve nervoso ou estressado?	1	2	3	4	5
4	Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais?	1	2	3	4	5
5	Com que frequência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava?	1	2	3	4	5
6	Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer?	1	2	3	4	5
7	Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida?	1	2	3	4	5
8	Com que frequência você sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle?	1	2	3	4	5
9	Com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle?	1	2	3	4	5
10	Com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los?	1	2	3	4	5