



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JOZANE PIRES MARQUES

**A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO: O ESTUDO DE CASO
EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DE PARAUAPEBAS – PA**

PARAUAPEBAS
2022

JOZANE PIRES MARQUES

**A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO: O ESTUDO DE CASO
EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DE PARAUAPEBAS – PA**

Trabalho de conclusão de curso (TCC) apresentado a Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Bacharelado em Educação Física, para obtenção de título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora (a): Prof. ^a Juliana Maria S. Oliveira

Francini Rodrigues da Silva
Bibliotecária
CRB 511881

PARAUPEBAS
2022

Dedico o trabalho a Deus por ter me ajudado todo esse tempo, juntamente com minha família.

AGRADECIMENTOS

Meu primeiro agradecimento vai para Deus por ter me dado saúde e forças para continuar.

Agradeço o imenso apoio e força que recebi do meu marido Rodrigo Borges Sousa, sem ele não conseguiria concluir essa etapa da minha vida.

Agradeço o imenso amor e carinho dos meus familiares que sempre me incentivaram em especial aos meus filhos e minhas irmãs.

Agradeço às minhas amigas, Laís, Tais e Lucilene pela ajuda.

Agradeço, por fim, a minha professora orientadora, pelos seus ensinamentos, paciência e assistência, e juntamente a ela, a todo o corpo de professores da FADESA.

“Todo mundo é um gênio. Mas, se você julgar um peixe por sua capacidade de subir em uma árvore, ele vai gastar toda a sua vida acreditando que é estúpido”

Albert Einstein

RESUMO

O presente estudo avaliou a prática de exercícios físicos durante o período gestacional, visando descobrir se as gestantes praticam ou não exercícios físicos antes ou durante a gravidez e quais os principais motivos alegados. Para isso, foi realizado uma pesquisa de campo de abordagem quanti-qualitativa. O grupo de participantes era composto por 34 mulheres, que se encontravam entre o período do terceiro ao nono mês de gestação. Foi aplicado um questionário por meio de uma entrevista semiestruturada contendo perguntas fechadas. O contato com o grupo aconteceu na unidade básica de saúde do bairro Guanabara no município de Parauapebas- PA. Sendo a maioria das gestantes não adeptas a prática de exercícios físicos nem antes e nem durante o período gestacional, e a maioria está com idade entre 19 e 25 anos, onde a maior parcela alega não receber informações por parte dos profissionais de saúde sobre os benefícios que a prática de exercício físico proporciona nesse período tão importante da mulher. Logo, a importância da disseminação da informação por parte dos profissionais da saúde aliados aos profissionais da educação física, para uma melhor qualidade de saúde e bem-estar das gestantes acompanhadas pela assistência pré-natal.

Palavras-chave: período gestacional, exercício físico, pré-natal

ABSTRACT

The present study evaluated the practice of physical exercise during the gestational period, aiming to discover whether pregnant women practice physical exercise before or during pregnancy and what the main reasons are alleged. For this, a field research with a quantitative approach was carried out. The group of participants consisted of 34 women, who were between the third to ninth month of pregnancy. A questionnaire was applied through a semi-structured interview containing closed questions. The contact with the group took place at the basic health unit in the Guanabara neighborhood in the municipality of Parauapebas-PA. As most pregnant women are not adept at exercising either before or during the gestational period, and most are aged between 19 and 25 years, where the majority claim not to receive information from health professionals about the benefits that the practice of physical exercise provides in this very important period for women. Therefore, the importance of the dissemination of information by health professionals allied to physical education professionals, for a better quality of health and well-being of pregnant women accompanied by prenatal care.

Keywords: gestational period, physical exercise, prenatal

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	4
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	5
2.1. A IMPORTÂNCIA DE ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL NO PERÍODO GESTACIONAL	5
2.2. EXERCÍCIOS FÍSICOS E GESTAÇÃO	6
2.3 PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES SOBRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A GESTAÇÃO	7
2.4 PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO POR GESTANTES	9
3. METODOLOGIA.....	10
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	11
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	19
Apêndice A – Termo de consentimento Livre e esclarecido.....	23
Apêndice B – Questionário semiestruturado.....	24

1. INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos é recomendada para diferentes públicos, tais hábitos acarretam diversos benefícios para a saúde do corpo e da mente. A mudança no padrão de vida da população mundial tornou-se preocupante isso devido aos agravos à saúde causado principalmente pelo sedentarismo, com destaque para o excesso de peso e às doenças crônicas associadas a ele.

Quando se trata de mulheres grávidas não é diferente, muito se deve ao fato de que, por bastante tempo a gestação foi considerada como “doença”, como reforça Batista et al. (2003) em épocas passadas as mulheres em período de gestação eram orientadas a diminuir a prática de exercícios para evitar o trabalho de parto prematuro, então eram submetidas a período de reclusão e repouso, o que aliado ao conhecimento escasso sobre as repercussões da prática de exercício físico no binômio materno-fetal faziam que, tanto as gestantes quanto os médicos restringissem a prática no período de gestação.

Entretanto atualmente são recomendados para as gestantes, exercícios que combinem atividades aeróbicas envolvendo grandes grupamentos musculares, assim como atividades que desenvolvam a força de determinados músculos (NASCIMENTO *et al.*, 2014). A ativação de grandes grupos musculares propicia uma melhor utilização da glicose e aumenta simultaneamente a sensibilidade à insulina (LIMA, OLIVEIRA, 2005). Ainda, Gouveia *et al.* (2007) relatam que, com o passar do tempo, a prática regular de exercícios físicos, irá promover o aumento da extração de oxigênio e uma melhor absorção de nutrientes, consequentemente beneficiando no crescimento do feto.

Partindo então desse pressuposto surgiu a seguinte pergunta: O que leva as gestantes a não praticar exercícios físicos durante seu período gestacional, já que, a realização do mesmo pode trazer benefícios tanto para a mãe quanto para o feto, pois o exercício vai contribuir para a redução do estresse, previne o ganho de peso e da diabetes gestacional, ademais ajuda na recuperação pós-parto.

Logo esse estudo discorre sobre a reflexão e discussão na busca em conhecer sobre o assunto relacionado a prática de exercícios físicos durante a gestação, e como a orientação e conscientização durante a assistência pré-natal contribui para que as gestantes busquem por uma melhor qualidade de vida, apesar dos amplos benefícios da prática regular de exercícios físicos indicados na literatura científica, a prevalência da inatividade física ainda é muito grande por parte das mulheres em período gestacional.

Neste contexto, o estudo em questão tem por objetivo geral: verificar se ocorre incentivo da prática de exercícios das gestantes que frequentam a unidade básica de saúde do bairro Guanabara. Objetivando especificamente identificar se as gestantes eram ativas ou sedentárias, se havia conhecimento por parte da mesma sobre os benefícios que a prática do exercício pode trazer tanto para ela quanto para o feto, e compreender quais os motivos a levaram a desistência ou não da prática de exercícios físicos no período gestacional. Então a presente pesquisa visa contribuir com os profissionais de educação física, de saúde, gestantes e sociedade em geral, tanto em enriquecimento teórico, quanto na reflexão sobre a importância da prática de exercícios físicos durante a gravidez.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. A IMPORTÂNCIA DE ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL NO PERÍODO GESTACIONAL

Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2006) o pré-natal é um meio para “acolher a mulher desde o início da gravidez, assegurando no fim da gestação, o nascimento de uma criança saudável e a garantia do bem-estar materno e neonatal”. Compreende-se desta forma que, a realização e acompanhamento do pré-natal é importante para a garantia do bem-estar materno e neonatal. É válido ressaltar que antes mesmo do próprio Estado tomar iniciativa para a criação de políticas públicas que garantissem o atendimento das gestantes no Brasil o índice de mortalidade de mulheres grávidas no país era elevado.

Segundo dados de parâmetros da Organização Mundial de Saúde no Brasil “no ano de 2000 a mortalidade materna é considerada alta, pois para cada 100.00 nascidos vivos, 42,5 das mulheres vinham a óbito durante a gravidez, parto e puerpério” (ANDRADE, 2014, p. 10). Ainda segundo Andrade (2014) as principais causas eram hipertensão, hemorragia e infecções.

É possível perceber que segundo os dados citados por Andrade (2014) o índice de mortalidade de gestantes no Brasil era alto, números estes que poderiam ser evitados se caso houvesse o acompanhamento de profissionais durante a gestação.

Partindo dessa perspectiva é preciso ressaltar que embora seja um fato fisiológico e natural como levantado anteriormente o estado gestacional da mulher precisa ser acompanhado por profissionais de diferentes setores da saúde.

Este período implica na perspectiva de grandes mudanças, interpessoais, intrapsíquicas, é comum o aumento de apetite, que às vezes atinge graus de extrema veracidade com o consequente aumento de peso. Ocorrem também oscilações de humor, tão frequente desde o início da gravidez, estão intimamente relacionadas com alterações do metabolismo (GANDOLFI *et al.*, 2019, p. 4).

Dessa forma os autores ressaltam que a gravidez implica em mudanças não somente físicas mais também interpessoais e psíquicas. Portanto, de fato a gravidez precisa ser acompanhada a fim de evitar consequências inesperadas tanto para a mãe quanto para o feto.

2.2. EXERCÍCIOS FÍSICOS E GESTAÇÃO

A gestação se caracteriza como fase importante na vida feminina, pois constitui um fenômeno fisiológico e natural, sendo um momento em que ocorre maiores mudanças corporais, como afirma Gandolfi *et al.* (2019) a gravidez faz com que o corpo da mulher sofra adaptações do início ao final da gestação, pois envolve mudanças na conformação anatômica de órgãos internos, além de mudanças hormonais e no funcionamento do corpo.

É visível as mudanças ocorridas no corpo feminino durante o período gestacional, independente da condição física que a grávida apresenta, é importante ressaltar que é nesta fase que ocorre maior fluxo de alterações biológicas que podem ser facilmente notadas.

Deste modo, ainda que se trate de um fenômeno fisiológico natural é válido ressaltar que durante o período gestacional é necessário adotar alguns cuidados, incluindo acompanhamento de profissionais da saúde para o desenvolvimento da criança e para manutenção da saúde da gestante, essa assistência é feita através do pré-natal.

Sendo assim, durante a prática de atividades físicas a gestante deve tomar alguns cuidados como, estar devidamente hidratada, optar por exercícios realizados ao ar livre com roupas leves, e evitar uma alta intensidade (REBESCO *et al.*, 2016).

Segundo Rebesco *et al.* (2016), os cuidados a serem realizados pela gestante durante a execução do exercício físico fazem toda diferença e toda prática de exercício físico deve ter acompanhamento profissional. Desde a década de 1990 a orientação para a realização de exercício físico durante a gestação é estimulada e indicada pela associação Norte Americana ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists). Contudo, foi a partir do ano de 2002 que as práticas de exercícios físicos foram reconhecidas como seguras e indicadas para todas as gestantes saudáveis (NASCIMENTO *et al.*, 2014).

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. Conseqüentemente, a mulher passa a suportar melhor o aumento de peso e atenua as alterações posturais decorrentes desse período. (LIMA; OLIVEIRA, 2005, p. 188)

Compreende-se então que apesar do pouco conhecimento da importância da prática de exercícios físicos durante a gravidez é possível que a mulher exerça tais hábitos físicos desde que, sejam acompanhadas e ajustadas por profissionais diante da sua situação e/ou condição física.

Nesse sentido, os profissionais de saúde, principalmente os médicos que estão próximos das gestantes, são os responsáveis por disseminar essas concepções e orientar as mulheres sobre os benefícios da prática de exercícios físicos durante a gestação. Essa orientação deve ser feita tanto para as mulheres fisicamente ativas quanto para aquelas sedentárias. Os autores Lima e Oliveira (2005) salientam que:

As mulheres sedentárias apresentam um considerável declínio do condicionamento físico durante a gravidez. Além disto, a falta de atividade física regular é um dos fatores associados a uma susceptibilidade maior a doenças durante e após a gestação. Há um consenso geral na literatura científica de que a manutenção de exercícios de intensidade moderada durante uma gravidez não-complicada proporciona inúmeros benefícios para a saúde da mulher. (LIMA; OLIVEIRA, 2005, p. 188)

Inferem-se que a falta de exercícios físicos acarreta algumas complicações durante a gravidez, as autoras ainda reforçam que em mulheres sedentárias pode ocorrer o aparecimento tanto durante como depois da gestação. Portanto, a prática de exercícios físicos é de grande relevância para o bom funcionamento do corpo humano, onde os tais hábitos contribuem para um bom desenvolvimento da saúde.

Segundo Surita, Nascimento e Silva (2014) a melhora na saúde materna deve ser um investimento não somente na saúde da gestante e seu conceito, mas também na saúde da mulher a longo prazo, pois podem ocorrer complicações na gestação que influenciarão problemas futuros, como hipertensão arterial, diabetes e obesidade, ou seja, prática de exercício físico é uma das formas de melhorar a qualidade de vida e a saúde materna ajudando também no controle do ganho de peso gestacional e no retorno ao peso no puerpério.

2.3. PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES SOBRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A GESTAÇÃO

Em tempos passados as mulheres grávidas não eram estimuladas a praticar exercícios físicos, mesmo que soubessem dos benefícios que a realização deles iriam proporcionar, como mudanças metabólicas, fisiológicas e psicológicas, então as grávidas eram direcionadas ao sedentarismo em todo período gestacional, pois acreditava-se que os exercícios poderiam prejudicar o feto. Essa ideia ainda é defendida em vários contextos, tradições e colocações médicas com relação ao exercício físico durante a gravidez, entretanto já é mais comum que os

profissionais da saúde incentivem e encaminhem cada vez mais gestantes para a prática do exercício físico (VALLIN, 2005; MENDES, 2016).

Todavia, com o avanço da ciência e das tecnologias vários profissionais entendem que a prática de atividade física influencia no desenvolvimento do feto. Os exercícios físicos durante a gravidez têm benefícios potenciais e, se bem orientados, proporcionam uma melhor qualidade de vida durante a gestação. Ressalta-se que essas práticas de exercícios físicos quando não acompanhadas podem gerar complicações durante a gestação (MELO *et al.*, 2019).

De acordo com Miragaya (2006) alguns estudos científicos apontam que a prática de exercícios físicos se caracteriza como ferramenta essencial para a promoção da saúde, pois tais hábitos inibem fatores de riscos que predisõem o aparecimento de doenças crônicas, incluindo em mulheres grávidas.

De acordo com Pereira e Aguiar (2016, p. 9) “os exercícios de intensidade leve e moderada podem promover melhoria na resistência aeróbica, sem aumento no risco de lesões, além de prevenir complicações na gestação ou implicações relativas ao peso do feto ao nascer”. Isso reforça a importância de exercícios leves e moderados para diminuir os riscos de lesões ou qualquer outra implicação no desenvolvimento do feto.

Para realização de exercícios físicos é necessário conhecimento por parte das gestantes, pois a prática de forma incorreta pode ocasionar complicações que podem surgir durante o período gestacional, por isso é recomendado que sejam acompanhadas por profissionais que vão auxiliar de forma preventiva.

Ademais a realização de exercícios físicos durante a gravidez é indicado principalmente para redução ou prevenção das dores, fortalecimento dos músculos e, sobretudo para a redução de efeitos ligados a alguma doença que poderá ser desenvolvida na gestação. Sendo os exercícios aeróbicos os mais citados quando se trata de controle do peso e manutenção da condição física. Contudo Pereira e Aguiar discorrem que:

[...] além da redução dos riscos de Diabetes Gestacional, hipertensão gestacional, pré-eclâmpsia, e diminuição de fadigas, câimbras e edemas. A ativação dos grandes grupos musculares propicia uma melhor circulação sanguínea, melhor utilização da glicose, aumento da sensibilidade à insulina e melhora no perfil pressórico. (PEREIRA, AGUIAR, 2016, p. 28)

É possível perceber segundo os autores os inúmeros benefícios da realização da atividade física para a mulher no seu período gestacional, pois a mesma previne o desenvolvimento possíveis doenças ligadas a gravidez.

2.4. PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO POR GESTANTES

Segundo os autores Surita, Nascimento e Silva (2014) existem alguns tipos de atividade física a serem realizadas pelas gestantes, alguma delas são: aeróbicas, de força, alongamento, relaxamento ou dança, das atividades aeróbicas, a caminhada é a mais realizada, seguida das atividades aquáticas.

Musculação e pilates estão entre as atividades de força mais realizadas pelas gestantes, seguidas de atividades de relaxamento, como alongamento e a yoga. O ciclismo, a cavalgada, a escalada são áreas que muito raramente as gestantes optam, por não serem recomendadas, devido ao risco de queda (SURITA; NASCIMENTO; SILVA, 2014).

De acordo com Montenegro (2014) são recomendados que programas de composição corporal, cardiorrespiratório, força muscular e flexibilidade façam parte de programas para gestantes. Ademais vem sendo recomendado como parte do programa o treinamento de musculação, o qual deve ser composto de preferência por exercícios de grandes grupos musculares de baixo impacto, sendo recomendado 2 séries de 8 até 10 repetições com frequência entre 2 e 3 vezes por semana. A preocupação com exercícios para a região pélvica e respiratórios é importante devido às alterações posturais causadas pela gestação (LEITÃO *et al.*, 2000).

O treinamento de musculação envolve a superação de certas resistências, incluindo máquinas, pesos livres, elasticidade e peso corporal em si, e contrações musculares repetidas (AZEVEDO *et al.*, 2012). A prática da musculação pode ser realizada por diferentes públicos e faixas etária, incluindo crianças, adolescentes, adultos, idosos como também diabéticos e hipertensos (CAMPOS, 2001), ademais a prática da musculação pode também ser realizada por mulheres grávidas, isso acompanhada de um profissional da educação física e sobre prescrição médica (SILVA *et al.*, 2017; LOPES; GONÇALVES, 2019).

De acordo com a pesquisa realizada por Silva *et al.* (2017) os efeitos que a musculação proporciona as gestantes são o melhor controle da gordura corporal e a facilitação no trabalho de parto, além de ajudar no fortalecimento dos músculos da região abdominal para a manutenção da postura e na fase de expulsão do parto, facilitando no retorno ao aspecto da parte inferior do tronco antes da gravidez.

O fortalecimento muscular é importante no período da gravidez, entretanto é importante destacar que todo ser humano tem seu limite físico e assim ocorre com as gestantes, logo é necessário respeitar esse limite, ou seja, a forma adequada para realização de uma atividade, o volume, a intensidade, postura, sem extrapolar durante a prática (SILVA *et al.*, 2017). Por isso,

toda precaução é necessária para realização desses tipos de exercícios, para evitar riscos para a mãe e para o feto.

3. METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado utilizando a pesquisa de campo de abordagem quanti-qualitativa, de acordo com Oliveira (2011) a pesquisa qualitativa envolve a obtenção de dados descritivos, obtidos direto do pesquisador com a situação problema, enquanto a pesquisa de cunho quantitativo procura quantificar os dados e aplica alguma forma da análise estatística, então a presente pesquisa contou com a participação de 34 mulheres em período gestacional. A realização ocorreu em três fases, a primeira com realização de revisão bibliográfica a respeito do tema tratado nesta pesquisa, a segunda com a coleta de informações por meio de uma entrevista semiestruturada que de acordo com Marconi e Lakatos (2003) consiste em obter do entrevistado informações sobre determinado assunto ou problema, foi utilizado como ferramenta de coleta de dados um questionário com perguntas fechadas e direcionado as mulheres gestantes *in loco* na UBS – Unidade Básica de Saúde, localizado no bairro Guanabara, na cidade de Parauapebas-PA, todas as participantes da pesquisa preencheram o termo de consentimento disponível em Apêndice A, e a última fase com o tratamento dos dados coletados.

Na primeira fase foi realizado uma revisão de assuntos pertinentes ao tema na literatura, na qual se buscou pesquisas correlatas para que se pudesse ter base científica de como seria a viabilidade de concretização do estudo. Na segunda fase do estudo, foi elaborado um questionário disponível em apêndice B, que foi direcionado a grávidas escolhidas aleatoriamente e que faziam parte do programa de acompanhamento pré-natal na UBS, sendo que se levou em consideração a possibilidade de alcançar o maior número possível de entrevistadas, para que fosse possível fazer uma caracterização fiel a realidade local. Após o levantamento de informações junto às entrevistadas, procedeu-se a terceira fase da pesquisa, na qual os dados foram tratados e digitalizados com auxílio do programa Microsoft Office Excel 2008 e foram criados gráficos representativos das respostas para a interpretação dos resultados deste levantamento.

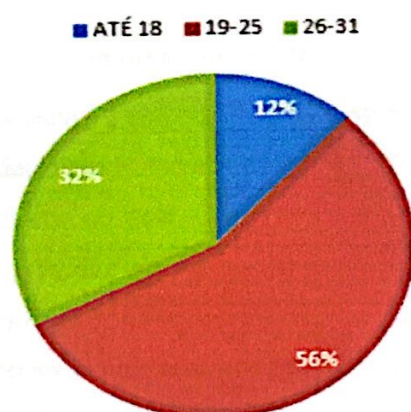
É importante ressaltar que a pesquisa foi realizada durante a pandemia da SARS-CoV-2, logo o público de gestantes na unidade de saúde estava reduzido, mesmo a UBS realizando o atendimento normalmente seguindo os protocolos de biossegurança com prevenção a disseminação e contágio pelo vírus.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O gráfico 1 representa a faixa etária das entrevistadas, ressalta-se que nenhum dos questionários foi solicitado nome das mesmas para assim manter o sigilo de suas identidades, observa-se que a faixa etária que tem maior ênfase na gravidez é dos 19 aos 25 anos.

Por meio dos dados coletados observa-se que a ocorrência de gravidez entre as jovens vem sendo bem discutidas em pesquisas recentes (ROSANELI, COSTA, SUTILE, 2020; SANTOS et al., 2018; OYAMADA et al., 2014) estudos esses que tem buscado muito a compreensão do motivo dos altos índices de gravidez na adolescência e entre a jovens brasileiras onde sua grande maioria não tem autonomia financeira para suprir as necessidades de uma criança, estudiosos afirmam que é necessário rever vários aspectos para melhor compreensão da elevação dos indicadores de adolescentes e jovens grávidas no Brasil em especial nas periferias.

Figura 1: Gráfico de faixa etária.



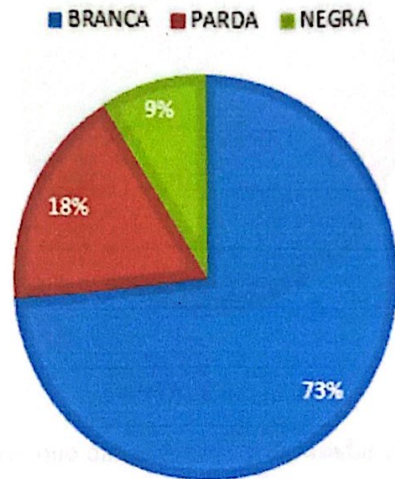
FONTE: autor (2021)

Se compararmos a média nacional da primeira gravidez que de acordo com o estudo realizado a partir da análise dos dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2013, mostra que no país a idade média para a gravidez está abaixo de 29 anos de idade, uma possível explicação para a gravidez entre jovens pode estar atrelado a fatores socioeconômicos desfavoráveis como difícil acesso aos serviços de informação e de saúde e, conseqüentemente, aos métodos contraceptivos (FERNANDO; SANTOS; BARBOSA, 2019), além do grau de escolaridade que também pode ser um fator como visto a seguir.

O nível educacional é o fator de risco mais importante sobre a iniciação sexual, o uso de métodos anticoncepcionais na primeira relação sexual e a fecundidade, uma vez

que mulheres com mais de cinco anos de estudo apresentam menor chance de ter uma gravidez na adolescência vis-à-vis mulheres com ensino fundamental incompleto. (LEITE; RODRIGUES; FONSECA apud CRUZ; CARVALHO; IRFFI, 2016, P. 248)

Figura 2: Gráfico de Autodeclaração das entrevistadas quanto a cor da pele.

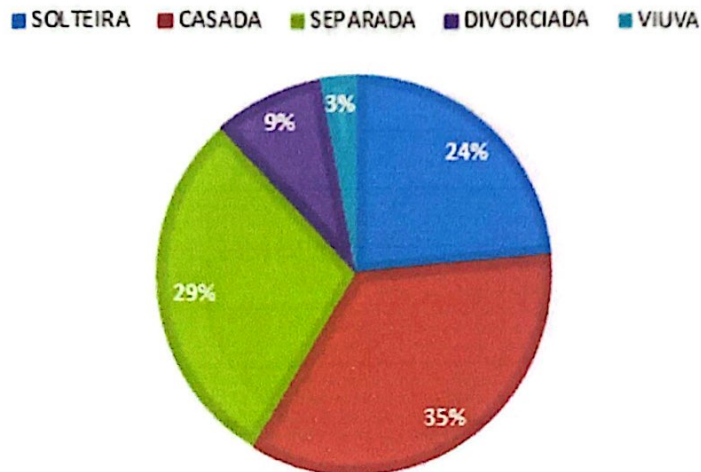


FONTE: autor (2021)

No gráfico acima é possível perceber que dos números apresentados 73,5% das gestantes entrevistadas se autodeclaram brancas enquanto 17,7% são pardas e 8,8% negras. Nas pesquisas sobre sexualidade a cor de pele é levada como um dos critérios para melhor entendimento dos índices de gravidez no Brasil muitos pesquisadores entendem que tais características contribuem para melhor compreensão dentro da realidade existente em nosso país, embora haja uma limitação ao se referir aos padrões de classificação de cores.

É reconhecido que a eficácia e confiabilidade do reconhecimento de cores são limitadas, não sendo possível inferir de forma clara que um indivíduo pertence a essas categorias, pois na forma de análise a gestante define sua cor de pele, portanto, esta variável deve observar com reserva, devido à forte mutagenicidade, identificar a cor da pele no Brasil é uma tarefa difícil. Suárez, Machado e Bandeira (1999, p. 279) corrobora com tal tese quando infere que “gênero, sexualidade e doenças são realidades muito diferentes que, não obstante”.

Figura 3: Gráfico do Estado civil.



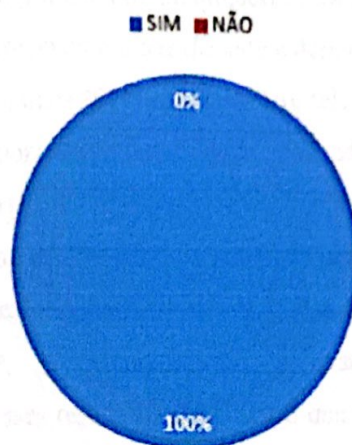
FONTE: autor (2021)

A figura acima mostra que das gestantes pesquisadas somente 35,4% estão com seus companheiros. Esse resultado nos mostra que algumas grávidas contam com a presença de seus companheiros nesta fase tão importante, diante tal fato como dito anteriormente essa fase caracteriza-se para mulher como momento de grandes transformações e adaptações, versando tal importância foram criados alguns projetos que busca o engajamento da figura paterna na fase gestacional da mulher, De acordo com o Ministério da Saúde,

“[...] engajar os homens nas ações do planejamento reprodutivo, no acompanhamento do pré-natal, parto e pós-parto de suas parceiras e nos cuidados no desenvolvimento da criança, possibilitando a todos uma melhor qualidade de vida e vínculos afetivos saudáveis” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018, p. 3)

Percebe-se também que 25,5% são solteiras, 29,4% estão separadas, 8,8% divorciadas e 2,9% são viúvas. O percentual de grávidas sem um companheiro representa mais da metade, demonstrando que muitas mães acabam passando pelo período gestacional sozinhas, nesse caso os exercícios físicos podem contribuir com a autoconfiança e com a autoestima o que faz aumentar seu bem-estar (COSTA, 2004).

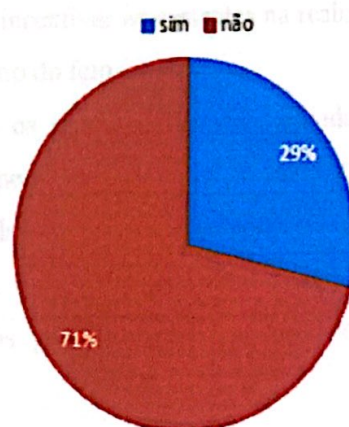
Figura 4: Gráfico de realização ou não do pré-natal.



FONTE: autor (2021)

A figura acima representa os dados sobre o acompanhamento médico e a realização do pré-natal durante a gestação, demonstrando que 100% das gestantes entrevistadas, compreendem a importância do acompanhamento e da realização do pré-natal para a saúde tanto da mãe quanto do bebê. De acordo com o Ministério da Saúde (2013) a assistência pré-natal deve proporcionar um desenvolvimento saudável nas gestações de baixo risco e apontar de forma precoce quais gestantes possuem maior probabilidade de ter uma evolução gestacional complexa.

Figura 5: Gráfico da prática de exercícios antes do período gestacional.



FONTE: autor (2021)

O gráfico acima comprova que a maioria da população entrevistada não pratica exercício físico, fator preocupante principalmente quando se trata de grávidas, pois sabe-se de todas as mudanças sofridas pelo corpo da mulher durante e depois a gravidez.

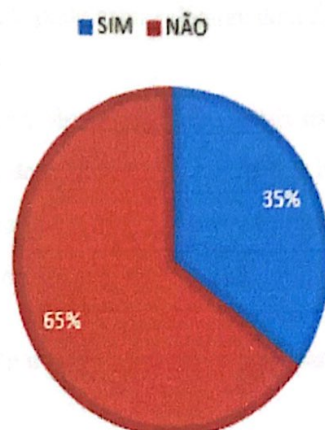
Segundo o Ministério da Saúde (2014) o estudo (Vigitel)- vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, realizado em 2014, indica que metade da população adulta no Brasil não pratica pelo menos exercício físico dita insuficientes, ou seja, aquela que deve atingir um mínimo de 150 minutos semanais, sendo mais comum entre jovens, homens e mais escolarizados. O estudo ainda mostra que 30% das mulheres são menos ativas do que os homens, principalmente quando se trata da atividade física no tempo livre, esses resultados demonstram que a prática de exercícios físicos ainda são poucos aderidos principalmente por pessoas do sexo feminino.

O percentual de mulheres que praticavam atividade física antes da gravidez no presente estudo é de apenas 29%, comparando com o estudo de Domingues e Barros (2007) que inferiram que 14,8% realizavam algum tipo de atividade física antes do período gestacional, isso reforça que a procura por práticas saudáveis entre mulheres ainda está abaixo do esperado, enquanto 12,9% praticavam durante a gravidez, esses dados corroboram com a preocupação que se deve ter em relação a orientação sobre os benefícios que a prática de exercícios físicos antes, durante e depois da gestação.

Ademais quando questionadas se elas receberam orientação para a prática de exercícios físicos durante o pré-natal, a maioria 65% afirmaram não receber como pode ser visto na figura 6, o que é mais preocupante ainda nos resultados observados, pois os profissionais da saúde que prestam assistência deveriam incentivar as gestantes na realização de atividades relacionadas ao bem-estar tanto da mãe como do feto.

Ainda é comum entre os grupos de grávidas dúvidas sobre a realização ou não de exercícios físicos durante o período gestacional, e isso está ligado ao fato de em tempos passados essa prática ser tratada como algo que seria prejudicial ao bebê ou também a gestante, como comenta Batista *et al.* (2003) no passado era inferido que mulheres grávidas que praticassem exercícios físicos poderiam prejudicar a gestação, podendo levar ao parto prematuro.

Figura 6: Orientações quanto a prática de exercícios físicos no período gestacional.

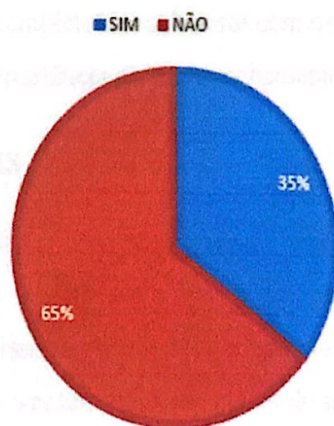


FONTE: autor (2021)

Observa-se que poucas são as grávidas que receberam orientação profissional para a prática de algum exercício físico ou atividade física, ressalta-se também que as que iniciaram ou que faziam antes quando souberam da gravidez decidiram parar.

É importante ressaltar que desde a década de 1990 a orientação para a realização de exercício físico durante a gestação é estimulada e indicada pela associação Norte Americana ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists), inclusive a partir do ano de 2002 as práticas de exercícios físicos foram reconhecidas como seguras e indicadas para todas as gestantes saudáveis (NASCIMENTO *et al.*, 2014). O gráfico abaixo representa a existência por parte das gestantes pesquisadas de algum conhecimento quando aos benefícios da prática de algum exercício físico.

Figura 7: Conhecimento dos benefícios da prática de exercícios no período gestacional.

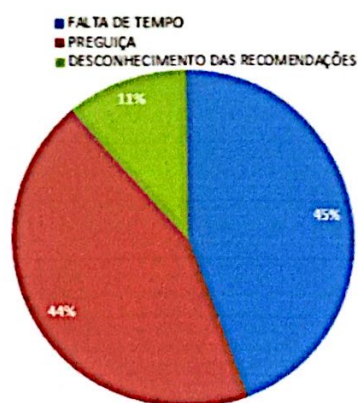


FONTE: autor (2021)

Percebe-se que muitas desconhecem dos benefícios do exercício físico para a saúde sendo esse total de 65%, esse fator pode estar relacionado a falta ou ineficácia de orientações durante a assistência do pré-natal.

O gráfico abaixo apresenta alguns motivos possíveis que tenham feito com que as gestantes pesquisadas deixassem de praticar algum exercício físico. A figura 8 nos mostra que a falta de tempo e a preguiça é um dos principais motivos, seguido por aquelas que não sabiam se poderiam praticar, 45%, 44% e 11% respectivamente.

Figura 8: Principais motivos alegados pelas entrevistadas para a não realização de atividades físicas.



FONTE: autor (2021)

É importante ressaltar que mesmo com todos os benefícios que a realização dos exercícios físicos proporciona as grávidas, existem situações em que sua contraindicação ainda é absoluta, como “doenças cardíacas descompensadas, doença pulmonar restritiva, placenta prévia, pré eclampsia, cérvix incompleto ou múltiparas com risco de prematuridade” (CASTRO *et al.*, 2009, p. 99). Por isso a importância do acompanhamento profissional.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Logo, nesse estudo foi observado que a maioria das gestantes que fazem acompanhamento pré-natal não são adeptas a prática de exercícios físicos, nem antes e nem durante o período gestacional, isso implica que falta conscientização sobre os benefícios que esses trazem para saúde e bem-estar tanto da mãe quanto do feto.

Portanto deveriam ser adotadas medidas de disseminação das informações referente a prática de exercícios físicos acompanhado por profissionais da Educação Física, e deveria ser

criado parceria da Gestão Municipal com profissionais da Educação física, para criação de projetos e campanhas na UBS- Guanabara para incentivar o público de gestantes a procura por exercícios que estejam de acordo com sua condição física.

Lembrando que de acordo com as literaturas consultadas em alguns casos específicos a prática do exercício físico não é recomendada, por isso a importância da orientação por parte dos profissionais de saúde, ressalta-se que não foi encontrada na literatura revisada, qualquer tipo de atividade recomendada por órgãos especializados, por isso fica a sugestão para que outros trabalhos abordem essa temática que é tão significativa para a sociedade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, M. A. R. **Papel da enfermagem da ESF no acompanhamento pré-natal**. 27 p. Dissertação (especialização em ciências da saúde) - Centro de Ciências da Saúde. Programa de Pós-graduação em Enfermagem (Universidade Federal de Santa Catarina). Florianópolis-SC, 2014.

AZEVEDO, M.G.; SOUZA, A.D.; SILVA, P.A.; CURTY, V.M. Correlação entre volume total e marcadores de dano muscular após os exercícios excêntricos com diferentes intensidades no efeito protetor da carga. **Rev Bras de Pres e Fisio do Exercício**. vol. 6. n. 35. p.455-464, 2012. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4923477>. Acesso em 10 nov, 2021.

BATISTA, D. C.; CHIARA V. L.; GUGELMIN, S. A; MARTINS, P. D. 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.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem. Princípios e Diretrizes**. Brasília: Ministério da Saúde. 2018. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_atencao_homem.pdf. Acesso em 01 dez, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual técnico. Pré-natal e puerpério atenção qualificada e humanizada**. Brasília. 2006. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pre_natal_puerperio_3ed.pdf. Acesso em 17 set, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **cadernos de atenção básica: atenção ao pré-natal de baixo risco**. Brasília: Ministério da saúde, 2013. Disponível em https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao_pre_natal_baixo_risco.pdf. Acesso em 17 fev,2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel: **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico Brasil** [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2014.pdf. Acesso em 10 set, 2021.

CAMPOS, M. A. **MUSCULAÇÃO: Diabetes, Osteoporóticos, Idosos, Crianças, Obesos**. ed. SPRINT, rio de janeiro, 2001. 180 p.

CASTRO, D.M.S.;Ribeiro, A.M.; Cordeiro, L.L.; Cordeiro, L.L.; Alves, A.T. Exercício físico e gravidez: prescrição, benefícios e contraindicações. **Universitas: Ciências da Saúde**. Vol. 7. n. 1, 2009. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/272774443_Exercicio_fisico_e_gravidez_prescricao_beneficios_e_contra-indicacoes. Acesso em: 02 nov, 2021.

COSTA, A. J.S. Musculação na gravidez. **Rev Virtual EF artigos**. Rio Grande do Norte, v.2, n.7, agosto de 2004. Disponível em <http://efartigos.atspace.org/fitness/artigo31.html>. Acesso em 20 nov, 2021.

CRUZ, M. S; CARVALHO, F. J. V; IRFF, G. PERFIL SOCIOECONÔMICO, DEMOGRÁFICO, CULTURAL, REGIONAL E COMPORTAMENTAL DA GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA NO BRASIL. *planejamento e políticas públicas* | ppp. n. 46, 2016. Disponível em: http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/6577/1/ppp_n46_perfil_socioeconomico.pdf. Acesso em: 15 out, 2021.

DOMINGUES, M. R; BARROS, A. J. D. Atividade física de lazer entre as gestantes da coorte de nascimentos de Pelotas de 2004. *Rev Saúde Pública*, Pelotas-RS, v.41, n.2, p. 173-180, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/HXsCCyvcgBfW8D4Lt4tDrQx/abstract/?lang=pt&stop=previuous&format=html>. Acesso em: 12 set, 2021.

FERNANDES, F. C. G. M; SANTOS, E. G. O; BARBOSA, I. R. A idade da primeira gestação no Brasil: dados da pesquisa nacional de saúde. *J Hum Growth*. v 29, n 3, p. 304-312, 2019. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbcdh/v29n3/pt_02.pdf. Acesso em 10 dez, 2021.

GANDOLFI, F. R. R; GOMES, M. F. P, RETICENA, K. O; SANTOS, M. S; DAMINI, N. M. A. V. MUDANÇAS NA VIDA E NO CORPO DA MULHER DURANTE A GRAVIDEZ. 2019). *Braz. J. Surg. Clin. Res.* v. 27, n.1, p.126-131, 2019, disponível em: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20190607_200629.pdf. Acesso em 15 out, 2021.

GOUVEIA, R.; MARTINS, S; SANDES, A. R; NASCIMENTO, C; FIGUEIRA, J; VALENTE, S; CORREIA, S; ROCH, E; SILVA, L. J. GRAVIDEZ E EXERCÍCIO FÍSICO Mitos, Evidências e Recomendações. *Acta Med Port*. Portugal, 2007; v. 20, p. 209-214. Lisboa-Portugal.

LIMA, F. R.; OLIVEIRA, N. Gravidez e Exercício. *Rev Bras Reumatol*, São Paulo, v. 45, n. 3, p. 188-90, mai-jun., 2005. disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/BpzTDhdHh5gDvf6FF3CpgTk/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 out, 2021.

LEITÃO, M.B.; LAZZOLI, J.K.; OLIVEIRA, M.A.B.; NÓBREGA, A.C.L.; SILVEIRA, G.G.; CARVALHO, T.; FERNANDES, E.O.; AYUB, A.V.; M. G.; DRUMMOND, F.A.; MAGNI, J.R.T.; MACEDO, C.; Rose, E.H. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde na Mulher. *Rev Bras Med Esporte*. vol. 6, n. 6, 2000. p. 215-220. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/f46JSmFrmYHktDVLh8K6J3r/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 8 nov, 2021.

LOPES, C. R; GONÇALVES, E. C. PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO EM MULHERES GESTANTES. *rev Carioca de Edu Físi*, v. 14, n. 1, 2019. Disponível em: <https://revistacarioca.com.br/revistacarioca/article/view/94/pdf>. Acesso em 25 out, 2021.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. *Fundamentos de metodologia científica*. Editora Atlas. 5º ed. São Paulo, 2003, 310 p.

MELO, J. S; SOUSA, A. F; SANTOS, A. R; SANTOS, K. B; RIBEIRO, M. R; FONTOURA, H. S. Efeitos do exercício físico na prevenção do diabetes gestacional: uma revisão integrativa.

RESU – **Revista Educação em Saúde**. v. 7, n. 3, 2019. Disponível em <https://core.ac.uk/download/pdf/304986532.pdf>. Acesso em 22 nov, 2021.

MENDES, D. T. **EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA**. Dissertação (especialização em Musculação e Personal Training)-instituição CEAFI chancelada pela PUC-GO, 2016.

MIRAGAYA, A. **Promoção da saúde através da atividade física**. Em L. Da Costa (Org.). Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil. Rio de Janeiro, 2006. disponível em: <http://www.listasconfef.org.br/arquivos/atlas/atlas.pdf>, acesso em 06 set, 2021.

MONTENEGRO, L. P. Musculação: Abordagens para prescrição e recomendações para gestantes. **Rev Bras de Pres e Físio do exercício**. São Paulo, v. 8, n. 47, p. 494-498. 2014. Disponível em https://redib.org/Record/oai_articulo610842-muscula%C3%A7%C3%A3o-abordagem-te%C3%B3rica-para-prescri%C3%A7%C3%A3o-e-recomenda%C3%A7%C3%B5es-para-gestantes. acesso em 17 set, 2021.

NASCIMENTO, S. L.; GODOY, A. C.; SURITA, F. G.; SILVA, J. L. P. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Rev Bras Ginecol Obstet**. Campinas- SP, v. 36, n. 9, p.423-31, 2014.

OLIVEIRA, M. F. **Metodologia científica: um manual para a realização de pesquisas em Administração**. Manual– Universidade Federal de Goiás, 73 p, 2011. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/567/o/Manual_de_metodologia_cientifica_-_Prof_Maxwell.pdf. Acesso em 20 nov, 2021.

OYAMADA, L. H; MAFRA, P. C; MEIRELES, R. A; GUERREIRO, T. M. G; JÚNIOR CAIRES, M. O; SILVA F. M. GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA E O RISCO PARA A GESTANTE. **Braz. J. Surg. Clin. Res**. v. 6, n.2, p.38-45, 2014. Disponível em: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20140331_212052.pdf. Acesso em 25 nov, 2021.

PEREIRA, J. F.; AGUIAR, V. L. S de. **Atividade Física e Gestação: uma breve revisão de leitura**. Monografia (Bacharelado em educação física) -Universidade Federal do Espírito Santos, Centro de Educação Física e Desportos. Vitória, 2016.

REBESCO, D. B.R.; SOUZA, W. C; LIMA, V. A; GRZELCZAK, M. T; FRASSON, A. C; MASCARENHAS, L. P.G. Ação do exercício físico na gestação: um estudo de revisão. **Arch Health Invest**. V. 5, n.6, p. 311-317, 2016. Disponível em <https://archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/1707/pdf>. Acesso em 10 out, 2021.

ROSANELI, C. F; COSTA, N. B; SUTILE, V. M. Proteção à vida e à saúde da gravidez na adolescência sob o olhar da Bioética. **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 30, n.1, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/h74Np8MT3gnF4Vq9F4DTVmh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 25 nov, 2021.

SANTOS, R.C.A.N; SILVA, R. M; QUEIROZ, M. V. O; JORGE, H. M. F, BRILHANTE, A. V. M. Realidades e perspectivas de mães adolescentes acerca da primeira gravidez. **Rev Bras Enferm**. v. 71, n.1, p.73-80. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/FqFbQ5Vg3qgdDsLqdjPbfXF/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 25 nov, 2021.

SILVA, P. E. C.; LISBOA, T. S; BARROS, G.S; OLIVEIRA, P.S.P. MUSCULAÇÃO PARA GESTANTES: ENTRE EFEITOS E INDICAÇÕES. **Rev Valore**, Volta Redonda, v.2, n. 1, p.186-194., 2017.

SUÁREZ, M; MACHADO, L; BANDEIRA, L. Violência, sexualidade e saúde reprodutiva. *In*. GALVÃO L; DIAS, J. saúde sexual e reprodutiva no Brasil: dilemas e desafios. São Paulo. HUCITEC. p. 277-309, 1999.

SURITA, F.G; NASCIMENTO, S. L.; SILVA. J. L. P. Exercício físico e gestação. **Rev Bras Ginecol Obstet**. Campinas- SP, v 36, n. 12, p. 531-534, 2014. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/nmtqMGv4QZkQTVJCJ3fTYjnc/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 18 out, 2021.

VALLIM, A, L, B, A. **Exercícios físicos aquáticos, qualidade de vida e experiência de pré-natal em gestantes atendidas em serviço público de saúde**. Dissertação (mestrado em Ciências Médicas) Unicamp, São Paulo, 2005.

APÊNDICE A. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Sua colaboração é importante e necessária para o desenvolvimento da pesquisa, porém sua participação é voluntária.

Pesquisa: O estudo da ausência de exercícios físicos por gestante assistida por uma unidade básica de saúde em Parauapebas-PA

Declaração de Idade: Eu declaro que sou maior de 18 anos e que participarei por livre e espontânea vontade da pesquisa conduzida pela pesquisadora: Jozane Pires Marques

Objetivo: analisar as concepções do processo de aprendizagem a partir do entendimento da aquisição da leitura e escrita, ampliando o conhecimento acerca da do ensino e aprendizagem possibilitado o movimento teoria-prática na docência.

Procedimentos: a pesquisa será realizada a partir de questionários e entrevistas com os participantes.

Riscos e benefícios:

O constrangimento da parte das gestantes ao responderem o questionário, por falta de domínio sobre o assunto. Como benefício: estimular as reflexões sobre a prática do *exercício físico na gestação para a saúde s gestantes*.

Serão garantidos o anonimato e o sigilo das informações, além da utilização dos resultados exclusivamente para fins científicos;

Você poderá solicitar informações ou esclarecimentos sobre o andamento da pesquisa em qualquer momento com o pesquisador responsável;

Sua participação não é obrigatória, podendo retirar-se do estudo ou não permitir a utilização dos dados em qualquer momento da pesquisa;

Sendo um participante voluntário, você não terá nenhum pagamento e/ou despesa referente à sua participação no estudo;

Os materiais utilizados para coleta de dados serão armazenados por 5 (cinco) anos, após descartados, conforme preconizado pela Resolução CNS n°. 466 de 12 de dezembro de 2012.

Eu, _____, como voluntária, afirmo que fui devidamente informada e esclarecida sobre a finalidade e objetivos desta pesquisa, bem como sobre a utilização das informações exclusivamente para fins científicos. Meu nome não será divulgado de forma nenhuma e terei a opção de retirar meu consentimento a qualquer momento.

Parauapebas ____ de _____ de 2020.

Sujeito da pesquisa

Assinatura do responsável

Pesquisador: (a)

APÊNDICE B. QUESTIONÁRIO SEMIESTRUTURADO**1. Idade materna (anos)**

1. < 18;
2. 19 a 25;
3. 26 a 31;
4. 32 a 36;
5. > 36

2. Cor de pele da mãe

1. Branca;
2. Parda ;
3. Preta

3. Estado civil

1. Solteira;
2. Casada;
3. Separada;
4. Divorciada;
5. Viúva

4. Faz pré-natal

1. Não;
2. Sim

5. Idade gestacional no início do acompanhamento pré-natal?

Semanas: _____

6. Praticava exercícios antes da gestação?

1. Não;
2. Sim

7. Recebeu orientação durante pré-natal para fazer exercícios

1. Não;
2. Sim

8. Por qual motivo você não praticou/pratica exercícios físicos?

1. Falta de tempo
2. Preguiça
3. Desconhecimento das informações