

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ - FACENE/RN

LARA BEATRIZ NASCIMENTO DE SOUSA

**INFLUÊNCIA DO ENFERMEIRO NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS
DURANTE A GESTAÇÃO**

MOSSORÓ/RN
2018

LARA BEATRIZ NASCIMENTO DE SOUSA

**INFLUÊNCIA DO ENFERMEIRO NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS
DURANTE A GESTAÇÃO**

Monografia apresentada no Curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE) como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

ORIENTADORA: Prof^ª. ESP. ISABELA GÓES DOS SANTOS SOARES

MOSSORÓ/RN

2018

P654e

Sousa, Lara Beatriz Nascimento de.

Influência do enfermeiro na prática de atividades físicas durante a gestação/ Lara Beatriz Nascimento de Sousa. – Mossoró, 2018.

41f.

Orientador: Prof. Esp. Isabela Goes dos Santos Soares

Monografia (Graduação em Enfermagem) – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Atividade física. 2.Gestação. 3.Puérperas. I. Título. II. Soares, Isabela Goes dos Santos.

CDU 616-006

LARA BEATRIZ NASCIMENTO DE SOUSA

**INFLUÊNCIA DO ENFERMEIRO NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS
DURANTE A GESTAÇÃO**

Monografia apresentado pela aluna Lara Beatriz Nascimento de Sousa, do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN), tendo obtido conceito de aprovado, conforme apreciação da banca examinadora.

Aprovado (a) em: ____ / ____ / ____

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª. Esp. Isabela Góes dos Santos Soares
ORIENTADORA

Prof^ª. Me. Gisele dos Santos Costa Oliveira
MEMBRO

Prof^º. Me. José Garcia de Brito Neto
MEMBRO

Dedico este trabalho a minha família, principalmente a minha mãe, pois, sem todo o seu amor, apoio, carinho e compreensão, eu não teria conseguido.

AGRADECIMENTO

Sou intensamente grata a Deus, que me deu consolo em meio tantos problemas enfrentados durante esta longa caminhada, por não me desamparar quando eu mesma pensei que não iria conseguir.

Agradeço a minha mãe Izaurina Freitas, por todo o apoio incondicional, por apostar em mim sempre, e até por acreditar mais em mim do que eu mesma. Foi por você que eu tive força e garra para concluir esta etapa em minha vida.

Ao meu irmão Daniel Fernando e cunhada Candice Paiva, por todas as vezes que no meio do expediente me deixaram fazer um pouquinho deste trabalho, por me deixarem sair mais cedo, para orientações, e que mesmo na correria, não mediram esforços para me ajudar e acreditar na minha determinação.

Agradeço ao meu pai Coriolando Dias, por me ajudar financeiramente a realizar este sonho, por acreditar em mim, e demonstrar tanto orgulho.

Ao meu namorado João Vitor, por me apoiar em vários momentos difíceis me dizendo que eu seria capaz, por me buscar todos os dias na faculdade e nos estágios, que não foram poucos, por todos os fins de semana em casa, pelas viagens em que eu ficava o tempo todo no computador. Sou grata por opinar sempre, se preocupar como eu estava mentalmente, isso foi muito importante.

Sou grata a minha orientadora Isabela Góes, por todo o apoio e encorajamento, por me direcionar aos melhores caminhos, pela sua assistência sempre que possível, isso foi de grande importância para a melhoria da minha pesquisa.

A minha amiga Sheyla Kataryny, por permanecer do meu lado, nos momentos mais difíceis da conclusão deste trabalho.

Ysabele Valente, você foi peça essencial nesta minha conquista, viu todo o processo de construção deste trabalho, viu os meus dias de choro por problemas pessoais enfrentados logo no início, presenciou as minhas conquistas, e está aqui comigo para celebrar este momento impar na minha vida profissional.

As puérperas que colaboraram de maneira positiva, para a conclusão deste estudo.

A todos que contribuíram de alguma forma para o alcance de mais um degrau em minha vida profissional.

“O fim determina o valor do esforço”.

(Pensamento Hassídico)

RESUMO

A prática de atividade física, pode beneficiar a mulher durante o seu período gestacional contra doenças, como a diabetes gestacional, hipertensão arterial, auxiliando no controle do peso. Sendo o enfermeiro de grande valia para a orientação, solicitação de exames e inclusão da gestante na prática de exercícios. O objetivo da pesquisa, foi analisar a influência do enfermeiro na prática de atividades física durante a gestação. Tratou-se de uma pesquisa de campo, de caráter descritivo, exploratória com abordagem qualitativa, realizada na unidade básica de saúde Dr. Aguinaldo Pereira, tendo como população e amostra 10 puérperas, que realizaram o pré-natal na unidade básica citada, onde foram analisadas através de formulários elaborados pela própria pesquisadora. Esta pesquisa foi realizada após aprovação deste projeto no Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de João Pessoa- PB. Essa pesquisa foi realizada com rigor dentro dos aspectos éticos e bioéticos relacionados à pesquisa com seres humanos, onde é assegurada de acordo com a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) 466/2012, que delinea a importância da assinatura do TCLE pelos sujeitos participantes da pesquisa, onde a partir desta, a pesquisa pode ser iniciada. E a Resolução do COFEN nº 311/2007, que reformula o código de ética dos profissionais de enfermagem, e retrata a importância da interrupção da pesquisa na presença de qualquer perigo à vida e à integridade da pessoa. A análise de dados foi por meio de análise de conteúdo de Bardin, que categorizou as respostas das entrevistadas, e posteriormente discutiu com a literatura. Sendo estas: Orientação sobre a prática de atividade física durante a gestação; Benefícios da atividade física na gestação; Percepção das puérperas sobre a prática de atividade física no desenvolvimento fetal. A pesquisa gerou resultados impactantes como o fato de que a grande maioria das puérperas relataram que não participaram de atividade em educação em saúde relacionadas a importância da prática de atividade física durante a gestação. Isso pode acarretar ou ser fator de risco para inúmeros malefícios como: sobrepeso, hipertensão gestacional, diabetes gestacional, entre outros. Entretanto, algumas outras puérperas puderam relatar que participaram sim de atividades em educação em saúde abordando o tema, ou mesmo orientações sobre a temática, trazendo benefícios para a pesquisa e com isso demonstrando que existe sim a orientação do profissional de saúde para as mulheres adotarem um estilo de vida mais saudável na gestação. De acordo com os resultados foram alcançados os objetivos propostos, no entanto a hipótese foi parcialmente confirmada, pois algumas gestantes não tinham conhecimento sobre benefícios das atividade física durante a gestação, porém, outras sim. Deduz-se que apesar de estarem realizando o acompanhamento pré-natal, na mesma unidade básica de saúde com a mesma equipe profissional, houve um viés durante a realização deste, pois algumas puérperas optaram pela não realização das consultas no serviço público para darem preferência ao serviço privado, resultando em público com conhecimentos divergentes, onde foi possível perceber puérperas não orientadas sobre a temática.

DESCRITORES: Atividade física. Gestação. Puérperas.

ABSTRACT

The practice of physical activity can benefit women during their gestational period against diseases such as gestational diabetes, hypertension, assisting in weight control. Being the nurse of great value for the orientation, request of examinations and inclusion of the pregnant woman in the practice of exercises. The objective of the research was to analyze the influence of the nurse in the practice of physical activities during pregnancy. This was a descriptive, exploratory, qualitative-based field study conducted at the Aguinaldo Pereira primary health unit, having as population and sample 10 puerperal women, who underwent prenatal care at the cited basic unit, where they were analyzed through forms developed by the researcher herself. This research was carried out after approval of this project in the Committee of Ethics in Research of the Faculty of Nursing Nova Esperança of João Pessoa/PB. This research was rigorously carried out within the ethical and bioethical aspects related to research with human beings, where it is ensured according to Resolution of the National Health Council (CNS) 466/2012, which outlines the importance of signing the TCLE by the participating subjects of the search, from which the search can be started. And COFEN Resolution No. 311/2007 that reformulates the code of ethics of nursing professionals, and portrays the importance of interrupting research in the presence of any danger to life and the integrity of the person. Data analysis was by means of Bardin content analysis, which categorized the respondents' answers, and later discussed with the literature. These being: Guidance on the practice of physical activity during pregnancy; Benefits of physical activity during pregnancy; Perception of puerperae on the practice of physical activity in fetal development. The research generated shocking results such as the fact that the great majority of the puerperas reported that they did not participate in activity in health education related to the importance of the practice of physical activity during pregnancy. This can cause or be a risk factor for innumerable harms such as: overweight, gestational hypertension, gestational diabetes, among others. However, some other puerperal women were able to report that they participated in activities related to health education, addressing the theme, or even orientations on the subject, bringing benefits to the research and thus demonstrating that there is a health worker orientation for women to adopt a healthier lifestyle during the gestation. According to the results the proposed objectives were reached, however the hypothesis was partially confirmed, since some pregnant women were not aware of the benefits of physical activity during pregnancy, but others did. It is deduced that although they were performing the prenatal follow-up, in the same basic health unit with the same professional team, there was a bias during the realization of this, since some puerperas chose not to perform the consultations in the public service to give preference to the private service, resulting in a public with divergent knowledge, where it was possible to perceive puerperas not oriented on the subject.

DESCRIPTORS: Physical activity. Gestation. Puerperas.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO	9
1.2 PROBLEMÁTICA E JUSTIFICATIVA	10
1.3 HIPÓTESE	10
1.4 OBJETIVOS	10
1.4.1 Objetivo geral	10
1.4.2 Objetivos específicos	10
2 REVISÃO DE LITERATURA	12
3 METODOLOGIA.....	17
3.1 TIPO DE PESQUISA	17
3.2 LOCAL DA PESQUISA	17
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA	17
3.4 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	18
3.5 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS.....	18
3.6 ANÁLISE DE DADOS	19
3.7 ASPECTOS ÉTICOS	19
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	21
4.1 DADOS DO PERFIL DAS PUÉRPERAS.....	21
4.2 ANÁLISE QUALITATIVA.....	23
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
REFERÊNCIAS	31
APÊNDICES	35
ANEXO.....	40

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO

Antigamente, a prática de exercício físico durante a gravidez não era orientada nas consultas de pré-natal pelo enfermeiro, devido a alguns mitos e pesquisas que relacionavam essa prática como atividades que traziam malefícios à gestação. Hoje em dia, já se sabe que a orientação sobre a atividade física no período gestacional é aconselhada e os resultados são benéficos tanto para a mãe como para o feto, e por isso, a gestante deve ser orientada durante as consultas de pré-natal (SILVA, 2017).

Ao praticar atividade física, a mulher pode se beneficiar com a prevenção de doenças com diabetes gestacional, pois durante o período gravídico, a mulher tem maior facilidade ao ganho de peso, o que é um fator para o surgimento deste problema. Os benefícios desta prática são vistos de dois modos, o psicossocial e o biológico. No qual um fortalece o fator psicológico no indivíduo e o outro auxilia no funcionamento do corpo (SILVA, 2017).

O Brasil possui um baixo nível de indivíduos que praticam atividade física na sua diária. Porém, nos últimos anos foi possível perceber que os brasileiros passaram a praticar mais este hábito, no qual passou de 30,3% para 33,8%. O público masculino pratica mais exercício físico em sua vida cotidiana, porém, as pesquisas apontam que nos últimos anos houve um aumento significativo da adesão do público feminino na execução de atividades físicas, progredindo de 22,2% para 27,4% (PEREIRA; AGUIAR, 2016).

Nesse sentido, a atenção voltada para a saúde da mulher durante o pré-natal no seu período gestacional é de grande relevância para se obter resultados positivos ao final do processo. O enfermeiro deve estar disposto a ofertar orientações, solicitar exames, auxiliar a solucionar problemas familiar resultantes de dúvidas provocadas sobre o pré, peri e pós-parto, acompanhar evolução gestacional, oferecer medicamentos necessários, orientar sobre hábitos saudáveis como uma boa alimentação, sono e repouso preservados, realização da prática de exercícios físicos (MENDES, 2016).

No entanto, o que pode ser observado na prática assistencial é que, muitas vezes, o enfermeiro não realiza essa prática por desconhecimento dessas orientações ou pela sobrecarga de atividades que o mesmo tem que realizar durante a consulta de pré-natal, uma vez que é uma consulta que necessita de várias orientações, prescrições e também exame físico detalhado da gestante. Sendo assim, essa demanda excessiva de atividades impossibilita esse tipo de

orientação, o que é primordial para a qualidade de vida dessa gestante durante o seu período gestacional e puerperal (MENDES, 2016).

1.2 PROBLEMÁTICA E JUSTIFICATIVA

Diante desse contexto, faz-se o seguinte questionamento: que influência o enfermeiro pode desempenhar mediante a orientação sobre a prática de atividade física durante a gestação?

A pesquisa foi produzida em razão da experiência assistida no campo de estágio, em unidades que fazem o acompanhamento de gestantes no seu período gravídico, onde foi observada a deficiência de orientações sobre a temática da educação física na gestação.

Com isso, é de grande relevância que a sociedade tenha entendimento das vantagens que a prática de atividades físicas podem ofertar as gestantes. Os acadêmicos de enfermagem carecem de informações relacionadas a este conteúdo, por isso, é importante que estudos sejam realizados, e este assunto seja explorado, para que quando forem atuar na sua prática profissional como enfermeiros, possam orientar e prestar os cuidados de maneira holística a essa gestante, melhorando assim a qualidade de vida dessas.

1.3 HIPÓTESE

De acordo com o levantamento bibliográfico realizado na literatura, assim como a vivência prática durante os estágios de graduação de enfermagem, pode-se dizer que o enfermeiro não orienta de maneira satisfatória as gestantes durante o pré-natal sobre os benefícios da prática de atividade física durante a gestação nas consultas na UBS.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo Geral

Analisar a influência do enfermeiro na prática de atividades física durante a gestação.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Descrever o perfil sócio-gestacional das puérperas atendidas durante o pré-natal;

- Identificar se as puérperas participaram de educação em saúde durante o pré-natal;
- Verificar o conhecimento das puérperas sobre a importância do exercício físico durante a gestação;
- Conhecer se as puérperas foram orientadas quanto a prática de atividade física durante o pré-natal.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE O PROCESSO GRAVIDICO E PARTO

É indicado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que se pratique no mínimo 150 minutos de atividade física moderada, ou 75 minutos de atividade física intensa semanalmente, pessoas com idade entre 18 e 64 anos, tendo como propósito a diminuição dos riscos de doenças como depressão, diabetes, doenças cardiovasculares, câncer de mama e do cólon (NASCIMENTO, 2014).

A prática de atividade física proporciona uma variedade de benefícios à saúde do corpo humano. Quando se refere ao público gestante não é diferente, pois este grupo também obtém resultados positivos na saúde, tanto para a mãe quanto para o feto. Com a prática de atividades físicas a gestante pode se beneficiar de um melhor fortalecimento no sistema nervoso e endócrino, boa qualidade respiratória, flexibilidade, melhoria no combate a fadiga, fortalecimento muscular, ansiedade, sono, entre outros (CASTRO, 2013).

Entretanto, a atividade aeróbica é indicada para mulheres no período gestacional, ajudando no controle do peso, diminuição dos riscos de doenças gestacionais como Diabetes Mellitus, que atinge cerca de 5% das gestantes. Auxilia também na manutenção do condicionamento físico, ativação de grupos musculares extensos, aumento simultâneo a sensibilidade à insulina, utilização melhorada da glicose. Além disso, algumas pesquisas apontam que a realização de exercício físico coopera significativamente para uma menor probabilidade de depressão puerperal (CASTRO, 2013).

Apesar da atividade física durante a gestação ser colaborativa no processo fisiológico gestacional, não é necessário que a intenção da mãe seja torna-se uma atleta, ou realize teste a aptidão física. É importante que as gestantes tenham apenas uma rotina consideravelmente ativa, independente de qual seja a sua escolha e capacidade de execução de exercícios, refletindo assim, numa melhor qualidade de vida. Obstetras relatam que existem diminuições das complicações no perioperatório em mulheres que incluem exercícios físicos em seu cotidiano (PEREIRA, 2015).

No ano de 2013, a Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônica (Vigitel) relatou que no Brasil o número de pessoas que fazem algum tipo de atividade física no tempo livre excedeu de 30,3% para 33,8%. Ainda que o público masculino tenha mais interesse na prática dessas atividades, o público feminino também progrediu quanto

a porcentagem, saindo de 22,2% para 27,4%. Isto revela que as mulheres brasileiras estão mais empenhadas em praticar exercícios visando na melhoria de sua saúde (PEREIRA; AGUIAR, 2016).

No Brasil são coletados dados preocupantes quando se trata de sedentarismo na gravidez, pois somente 4,7% das mulheres são ativas no decorrer da gestação, e 12,9% delas dizem praticar algum tipo de atividade física durante período gestacional (SURITA; NASCIMENTO; SILVA, 2014).

Neste período gravídico é indicado que as gestantes façam algum tipo de exercícios físicos, à exceção daquelas que possuam alguma contraindicação já evidenciada. Esta pratica serve tanto para mulheres que já exerciam alguma atividade, quanto para as sedentárias, que visando uma melhor condição de saúde neste período deram início a essas atividades. É necessário que sejam praticados exercícios de intensidade leve até moderada, e que não exista risco de traumas, ou quedas (PEREIRA, 2015).

Além de se beneficiar em diversos aspectos relacionados a sua qualidade de vida, e ocupação da mente, ao praticar exercícios físicos no período gravídico, a mulheres produz substâncias que altera a sua capacidade física, diminui riscos de doenças gestacionais, prevenção de trombose, melhora retorno venoso, favorece mecanismo do trabalho de parto e coopera para um nascimento a termo (PEREIRA; AGUIAR, 2016).

É fundamental que mulheres grávidas sejam incentivadas a praticar exercícios físicos no período gestacional, sendo prescrito treino adequado para suas capacidades e necessidades. É certo que realizem exercícios de 3-4 dias por semana com durabilidade maior que 15 minutos diários e elevando gradativamente aos 30 minutos por dia a cada prática realizada, resultando 150 minutos semanais de atividade física, englobando nisto alongamento e aquecimento (SANTOS, 2015).

A rotina na qual vive uma gestante reflete precisamente em sua saúde, no período gravídico e por toda a sua vida, bem como na vida do recém-nascido. Por isto é cabível que se adote hábitos saudáveis, com o objetivo de controlar o peso gestacional e acompanhar a condição de saúde do feto. Com isso, é possível adotar medida intervencionistas se necessário (SILVA, 2017).

A falta de conhecimentos específicos e mesmo básicos impede que as mulheres conheçam as vantagens de se praticar exercícios na gestação, como o nível de escolaridade contribui totalmente para que se tenha o interesse e coragem para realizar determinadas atividades. Quando existe alguém que convive com a grávida que já pratique algum tipo de

atividade física, o processo de iniciação se torna mais natural, favorecendo assim para uma melhor qualidade de vida para essa gestante e para o feto (SILVA, 2017).

Ainda existe poucas pesquisas que associam a indicação da prática de exercícios físicos no desenvolvimento fetal, no entanto, atualmente existem análises provando que o exercício físico oferece benefícios ao feto e acredita-se que o exercício aeróbico durante período gravídico tem grande influência para o peso adequado do recém-nascido. Além desse benefício, alguns estudos apontam que essa prática pode evitar a presença de cólicas frequentes durante os primeiros meses de vida extrauterina, assim como bom desenvolvimento neurológico e motor (SOARES, 2017).

Avaliações clínicas apontam que existe uma diminuição do risco de sofrimento fetal durante o período gestacional, principalmente momentos anteriores ao parto, quando realizado periodicamente atividades físicas em todo o seu período gestacional (SANTOS, 2015).

A execução de atividade física na gestação é classificada como forma de prevenção para baixo peso ao nascimento. O aprimoramento na execução do exercício físico durante o período gravídico é de grande importância, pois isto poderá modificar a conclusão do desenvolvimento neonatal, se for executada com medidas inapropriadas (SANTOS, 2015).

2.2 PRÉ-NATAL COMO ESTRATÉGIA PARA PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA

O Ministério da Saúde define o pré-natal como conjunto de ações realizadas antes do nascimento de uma criança. Estas ações favorecem a saúde coletiva e individual da mulher gestante, que deve ser assistida em sua integralidade, para que possa melhorar a qualidade da assistência, solicitando exames, avaliando-os, executando práticas de educação em saúde, além de outras estratégias de atenção. É necessário que o enfermeiro seja atuante nesse processo, para obtenção de resultados satisfatório no acompanhamento a gestantes (MOREIRA, 2013).

Existem poucos estudos na literatura que traga informações acerca do relato das gestantes sobre informações que deveriam ser direcionadas no momento do pré-natal por parte do enfermeiro ou outro agente da equipe multiprofissional. Assim, as mesmas muitas vezes realizam a prática de maneira autônoma, sem ter recebido aconselhamentos e informações para realização dessa prática (CARRARA; OLIVEIRA, 2013).

Na atualidade em que vivemos, a prática de exercício físico no momento de lazer, tem sido um assunto universal, e estudos recentes indicam que dificuldades são enfrentadas para a realização de intervenções frente aos hábitos comportamentais, e também no período gravídico (PEREIRA, 2016).

É importante que as mulheres no seu período gestacional tenham interesse sobre os benefícios que a prática de exercício indicada por profissionais de saúde, pois causam melhorias no desenvolvimento do seu organismo, como também do seu bebê. Assim, é essencial que os profissionais da equipe multiprofissional participem desse processo, pois o seu não envolvimento, poderá originar na não sensibilização da mulher quanto a importância da prática de atividades físicas, uma vez que a mesma não recebeu informações necessárias para sua execução, bem como sua importância (SURITA; NASCIMENTO; SILVA, 2014).

Utilizando instrumentos e métodos básicos, o enfermeiro faz anamnese, dando uma atenção maior para a entrevista, e o que a gestante vai relatar durante ela, pois possivelmente esta seja a sua primeira consulta. Com isto o enfermeiro deve identificar qual o período gestacional que a mulher está, saber se há História Patológica Progressiva (HPP), calcular o Índice de Massa Corpórea (IMC), analisar peso atual, observar maiores alterações mostradas no corpo da gestante decorrente da gravidez, e interroga-la como está se sentindo frente a essas modificações. É necessário também, que seja questionado se a gestante realiza ou não atividade física, se sim, quais os tipos, e se não quais os motivos, perguntar quais os exercícios que a gestante tem desejo de dar continuidade no período gravídico e questionar se, na realização destes exercícios a mesma se sente cansada, tonta, com dificuldade para respirar (PEDROSO et al., 2015).

É preciso que se tenha estímulos dos órgãos voltados para saúde pública, para que as mulheres permaneçam ativas ou se tornem, durante o seu período gravídico, isto ajudara os profissionais de saúde a ofertar de uma forma mais fácil e eficaz sugestões de práticas de atividade física no lazer durante o pré-natal (BRASIL, 2009).

É recorrente que devido à falta de orientação necessária relacionada a prática de educação física no período gravídico-puerperal, que as gestantes abandonem a execução desta prática no primeiro trimestre da gravidez ou em outras fases deste processo. Mesmo que não sejam todos os pontos de assistência à saúde da mulher que ofereça a escassez de informações sobre esta temática, a grande maioria não disponibiliza informações de qualidade que sejam suficientes para as mulheres se sentirem seguras desta prática, o que explica a desistência na execução deste hábito (ANDRADE, 2014).

O pré-natal além de ter como missão a ofertar da assistência a mulher no período gestacional, é também representado como um momento de conhecimento adquirido e uma oportunidade profissional, para o aperfeiçoamento nos saberes do cuidar (Possivelmente a elaboração de equipes multiprofissionais, para assistir este público com estratégias educacionais ou mesmo grupos de apoio, contribua para a conscientização sobre o

melhoramento na qualidade das informações passadas para gestantes, colaborando positivamente o aumento no percentual de mulheres ativas durante a gestação (SOUZA; ROECKER; MARCON, 2011).

Quando se acompanha uma gestante, o profissional deve enxergar a paciente como um todo, não levando em consideração apenas as alterações em seu sistema biológicos. A OMS indica que o cuidado voltado para mulheres grávidas deve ser realizado multidisciplinarmente, prestando apoio emocional, cultural, e social a mulher, e trabalhando em conjunto com outros profissionais para promover uma assistência adequada a grávida (BRASIL, 2013).

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

Trata-se de uma pesquisa de campo, de caráter descritivo, exploratória com abordagem qualitativa.

Pesquisas exploratórias são aquelas que buscam apenas levantar informações sobre um determinado objeto, delimitando assim um campo de trabalho, mapeando as condições de manifestação desse objeto (SEVERINO, 1941).

As pesquisas descritivas têm como objetivo a descrição das características de determinada população. Também pretendem identificar possíveis relações ou associações entre variáveis, determinando a natureza dessas relações (GIL, 2010).

Figueiredo (2004) traz que as pesquisas qualitativas são aquelas voltadas para a percepção, intuição e subjetividade de uma população consigo mesma ou sobre um determinado fato. Está relacionada com a investigação dos significados das relações humanas, onde suas ações podem ser influenciadas por sentimentos ou emoções que são vivenciadas no dia a dia.

3.2 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada na Unidade Básica de Saúde Dr. Agnaldo Pereira. Localizada na rua André Pedro Fernandes, número 1000, bairro Rincão, na cidade de Mossoró-RN. Esta atende aproximadamente 3 mil moradores que habitam o conjunto. A unidade é composta de duas equipes Programa de Saúde da Família.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população do estudo foi realizada com puérperas que frequentam a unidade básica acima citada. Para Gil (2010), população é qualquer conjunto de elementos que possuem determinadas características em comum. Geralmente, refere-se à população todos os habitantes de um determinado lugar ou coisas matérias que ali habitam, formando uma comunidade (MOURÃO JÚNIOR, 2009; RICHARDSON et al., 2010).

Para compor a amostra deste, foram escolhidas puérperas em período não imediato de maneira aleatória simples, totalizando 10 participantes do estudo. Para Mourão Júnior (2009) a

amostra é definida como o subconjunto de uma determinada população, ou seja, é uma porção que é retirada da população para compor o estudo (MOURÃO JÚNIOR, 2009).

Os critérios de inclusão foram: puérpera; ter realizado acompanhamento pré-natal na Unidade Básica Dr. Agnaldo Pereira; colaborar positivamente no desenvolver da entrevista assinando o TCLE (Apêndice A).

Já os de exclusão foram: Participar de outras estratégias de saúde da família de localidades distantes da Unidade Básica Dr. Agnaldo Pereira, não aceitar participar da pesquisa e não concordar em assinar o TCLE (Apêndice A); menores de 18 anos, que não apresentem condições físicas e psíquicas de participarem da pesquisa.

3.4 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Foi realizada através de uma entrevista, norteada por um roteiro de entrevista semiestruturado (apêndice B). Para Marconi e Lakatos (2016) entrevista é o encontro entre pessoas para obter informações sobre determinado assunto explorado, mediante a uma conversação. Geralmente, é utilizada em pesquisas sociais para ajudar no diagnóstico de problemas sociais.

3.5 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

A pesquisa foi realizada após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética e Pesquisa-CEP da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de João Pessoa/PB (FACENE/FAMENE), sob o protocolo de aprovação de número: 118/2018 e CAAE: 89623318.3.0000.5179.– no mês de abril.

A coleta de dados foi realizada através de um roteiro de entrevista semiestruturada, onde as entrevistas foram gravadas através de um aparelho smartphone para garantir a fidedignidade dos dados. A entrevistada foi abordada em sua própria residência onde foi realizada uma visita domiciliar com o acompanhamento da agente comunitária de saúde em um ambiente reservado, ou seja, em uma sala fechada, para garantir o sigilo das informações, após a coleta os dados foram transcritos para posterior análise.

O pesquisador armazenará os dados no computador de uso particular por um tempo mínimo de cinco anos e o entrevistado receberá pseudônimo a fim de mantermos o sigilo. Após a coleta, os dados coletados foram analisados/interpretados para uma organização e

sistematização das informações para fins de concretização de um pensamento sobre a temática em estudo.

3.6 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram avaliados de forma qualitativa, a resposta dos discentes foram decolpadas, de acordo com o questionário, logo depois, o pesquisador associado passou as respostas para o computador e posteriormente colheu as informações significativas e relevantes para o estudo. Para análise das informações qualitativas, foi utilizado o método da Análise de Conteúdo, que Bardin (2010, p. 44), conceitua como sendo:

Um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens.

Ou seja, é uma técnica de pesquisa fundamentada na descrição objetiva, sistemática por etapas que irão compor a análise qualitativa, permitindo que o analista infira sobre dados de um determinado contexto. Assim, a análise de conteúdo consiste em explicar as ideias das mensagens ou expressão destas, onde o analista criou categorias para analisar as falas em questão dos sujeitos participantes da pesquisa, objetivando resolver um determinado problema pesquisado (BARDIN, 2010).

A partir dos enunciados, então, o debate em torno das posições de sujeito que deles emergem pautará nossa análise dos dados.

3.7 ASPECTOS ÉTICOS

O presente estudo foi realizado com rigor dentro dos preceitos éticos e bioéticos relacionados à pesquisa com seres humanos, onde é assegurada de acordo com a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) 466 de dezembro de 2012, que delinea a importância da

assinatura do TCLE pelos sujeitos participantes da pesquisa, onde a partir desta, a pesquisa poderá ser iniciada (BRASIL, 2012).

E a Resolução do COFEN n° 311/2007, que reformula o código de ética dos profissionais de enfermagem, e retrata a importância da interrupção da pesquisa na presença de qualquer perigo à vida e à integridade da pessoa (COFEN, 2007). Também é realizada conforme o protocolo institucional o estudo em questão, que este deverá ser aprovado no CEP da FACENE.

O presente estudo também informa aos participantes que a pesquisa apresentou risco de caráter mínimo, como constrangimento ao responder os questionamentos, porém, os benefícios superaram os malefícios. A contribuição que o estudo trouxe foi a melhoria das orientações durante o pré-natal pelo enfermeiro, possibilitando uma melhor qualidade da assistência.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 DADOS DO PERFIL DAS PUÉRPERAS

Neste item são apresentados os dados do perfil das puérperas em relação a idade, escolaridade, estado civil, habitação, duração da gestação anterior, gestação de alto risco, internamento hospitalar durante a gestação e intercorrência durante a gestação.

Tabela 1: Dados relacionados ao perfil sócio-gestacional das participantes da pesquisa.

VARIÁVEIS	FREQ.	%
Idade		
14-20	1	10%
21-30	7	70%
31-40	2	20%
Acima de 40	0	0%
Escolaridade		
Fundamental Incompleto	0	0%
Fundamental Completo	0	0%
Médio Incompleto	0	0%
Médio Completo	5	50%
Superior Incompleto	1	10%
Superior Completo	4	40%
Estado Civil		
Solteiro	4	40%
Casado	4	40%
Divorciado	1	10%
Viúva	0	0%
Outros	1	10%
Habitação		
Mora Próximo ao Rio	0	0%
Convive com Animais Domésticos	8	80%
Convive com Pessoas com Doenças Infectocontagiosas	0	0%
Sobrecarga de Trabalho por Excesso de Horas ou Transporte de Carga Pesada	2	20%
Duração da Gestação Anterior		
Pré-Termo	2	20%
A termo	8	80%

Pós-Termo	0	0%
Doenças Gestacionais		
Nenhuma	6	60%
Hipertensão Gestacional	3	30%
Diabetes Gestacional	1	10%
Gestação de Alto Risco		
Sim	4	40%
Não	6	60%
Internamento Hospitalar Durante a gestação		
Sim	1	10%
Não	9	90%
Intercorrência Durante a gestação		
Sangramento	3	30%
Abortamento	0	0%

Fonte: Pesquisa de campo, 2018.

Para garantir o sigilo das informações e a das participantes, os nomes das puérperas foram identificados por P-Puérperas, seguidos de numeração arábica sequenciada, sendo de P1 a P10.

A tabela 1 traz dados ao perfil sócio-gestacional das participantes da pesquisa. Ao analisar a primeira categoria “idade”, a faixa etária variou entre 15 a 50 anos distribuídos igualmente, sendo a idade média das puérperas de 21-30 anos, 70% das entrevistadas, considerada esta, uma ótima faixa etária para uma gestação saudável. Quanto ao grau de escolaridade 50% das participantes possuem o ensino médio incompleto, entretanto, 40% possuem o ensino superior completo, sendo este um fator colaborativo para o entendimento ou não de termos, ou temáticas abordados durante as consultas pré-natal, facilitando ou não na compreensão das puérperas.

Quanto ao estado civil, existe uma variação entre solteiras e casadas. Sobre a zona onde as puérperas habitam, 80% relata ter convívio com animais domésticos, e 20% dizem trabalhar com excesso de horas ou transporte de cargas pesadas. A categoria referente a duração da gestação anterior mostra que 80% das entrevistadas, tiveram uma gestação a termo, ou seja, dentro do tempo previsto, enquanto 20 % foram em um período pré-termo.

Com relação a doenças gestacionais, 60% as participantes relataram não ter possuído nenhuma durante a gestação. Quanto a gravidez de alto risco, 60% não tiveram uma gravidez de alto risco, entretanto, 40% foram gestante de alto risco. Além disso, 90% puérperas não

relataram nenhum tipo de internamento hospitalar enquanto período gestacional. Sobre intercorrências durante a gestação, apenas 30% comentaram sobre episódios de sangramento.

4.2 ANÁLISE QUALITATIVA

Orientação sobre a prática de atividade física durante a gestação

Os exercícios físicos na gravidez têm benefícios potenciais e, se bem orientados, proporcionam uma melhor qualidade de vida durante a gestação. Em tempos anteriores, as mulheres grávidas eram orientadas a não realizar nenhum tipo de esforço, e se habituaram a uma rotina mais calma e conseqüentemente mais sedentária. Contrapartida, hoje é notório que os profissionais incentivem mais a gestante ao exercício físico (GIACOPINE et al, 2015).

No acompanhamento das consultas pré-natal, é interessante que exista um ambiente/momento onde seja possível ofertar conhecimento para as gestantes, como também habilitá-las para ter uma gestação mais saudável e tranquila. Porém, é necessário uma boa conduta do profissional que realizam este acompanhamento, pois as gestantes devem se sentir confiantes e apoiadas para o enfrentamento do ciclo gestacional (BARRETO et al, 2013).

As orientações voltadas para a prática de atividade física durante a gestação são insuficientes por parte dos profissionais de saúde que realizam as consultas pré-natal, onde os mesmos deveriam se deter a esclarecer dúvidas, ofertar conhecimentos e ou solucionar problemas trazidos pelas gestantes. (ROMERO, 2015).

De acordo com as respostas das entrevistadas durante a pesquisa, observou-se que, nesta categoria, quando questionadas sobre a participação de algum tipo de educação em saúde durante o pré-natal que abordasse a importância da atividade física durante a gestação, as respectivas responderam:

P3: *“Pra mim dificultou porque eu não fiz nenhum exercício, não fui orientada a fazer nada...”*.

P5: *“Nunca meu médico e nem a enfermeira disse pra fazer nada, eu quase não ia nem para as consultas, não acho que seria importante...”*.

P6: *“Não participei de nada, mas isso pode ajudar a orientar alguém que não possui esse conhecimento...”*.

P7: *“Não teve nada dizendo que podia fazer exercício, mas acho que deveria porque tem coisas que a gente não faz que as vezes seria bom na gestação...”*.

P8: *“Acho que isso não é importante...”*.

P9: *“Nunca me disseram que podia fazer nada não...”*.

Conforme a fala das entrevistadas, grande maioria relatou que não participou de atividade em educação em saúde relacionada a importância da prática de atividade física durante a gestação. Isso pode acarretar ou ser fator de risco para inúmeros malefícios como: sobrepeso, hipertensão gestacional, diabetes gestacional, entre outros.

Entretanto, outras puérperas puderam relatar que participaram de atividades em educação em saúde abordando o tema, ou mesmo orientações sobre a temática, trazendo benefícios para a pesquisa e com isso demonstrando que existe sim a orientação do profissional de saúde para as mulheres adotarem um estilo de vida mais saudável na gestação, como pode ser observado:

P1: *“A enfermeira disse que eu podia caminhar, disse que eu podia fazer atividade normal...”*.

P2: *“Ela me disse q sim, eu podia praticar e é importante porque muita gestante tem vontade de fazer um exercício e falta esse acompanhamento ne, se pode, se não pode fazer isso...”*.

P4: *“Não teve campanha, mas ela me orientou a fazer. Eu acho que seria muito importante porque tem muita gestantes que nem sabe que pode fazer exercício...”*.

P10: *“A enfermeira disse que eu podia fazer caminhada aqui na praça, pra eu não ficar muito sedentária, e aumentar o peso ne...”*.

Estudos recentes mostram que a atividade física adequada não trará malefícios para a saúde da mãe e do bebê, e sim o oposto, com esta prática, a saúde de ambos será prevenida e

desenvolvida. Com isso, os exercícios podem propiciar a melhoria na resistência aeróbica, e ou implicações relacionadas ao peso do bebê ao nascer, auxiliando na saúde de ambas as partes (GIACOPINE et al, 2015).

Benefícios da atividade física na gestação

A prática de atividade física durante o período gestacional é de grande relevância para a manutenção da saúde física e mental da gestante. Essa proporciona melhoria nos sistemas: circulatório, respiratório, hormonal, e auxilia também no controle de peso, que é um fator muito importante, pois o sobrepeso é característico de doenças gestacionais como: Diabetes gestacional, hipertensão, eclampsia, pré-eclâmpsia (GIACOPINE et al, 2015).

Sobretudo, atividades que trabalham o alongamento para desenvolvimento do equilíbrio, região do dorso, abdômen e assoalho pélvico em conjunto com atividades que trabalham a respiração, auxiliam significativamente para a prevenção de varizes, melhorando circulação sanguínea e conseqüentemente, auxiliando no trabalho de parto (PEREIRA; AGUIAR, 2016).

Serão beneficiados, ao praticar atividade física mãe e filho, durante a gravidez e após o nascimento da criança. Porém, para isso acontecer, é interessante que se pratique os exercícios recomendados, que por exemplo pode ser a junção de exercício aeróbico e anaeróbico, sempre respeitando as limitações da gestante, e sua segurança (STUMM, 2013).

Merece destaque o relato das mulheres frente aos seus conhecimentos sobre benefícios que a prática de exercício pode trazer na gestação:

P1: *“Eu sei que ajuda, não prejudica em nada pra o bebê, ajuda na saúde da mulher, ajuda também quando ela tá perto de ter na dilatação. Influencia positivamente...”*

P2: *“Influencia positivamente, porque ajuda a gente no decorrer da gestação, na alimentação adequada, um atividade, um exercício...”*

P3: *“Acho que ajuda muito, principalmente na perda de peso, eu senti muitas dores nas articulações...”*

P4: *“Até uma simples caminhada, uma hidroginástica, tudo isso influencia, prepara até seu corpo se você quiser parto normal...”*

P6: *“Eu acho que ajuda na respiração, disposição porque a gente fica muito cansada e influencia positivamente, porque acho que ajuda mais no parto...”*.

P7: *“Seria bom fazer caminhada, por causa da pressão que a minha era alta...”*.

P10: *“Acho que ajuda no parto, e facilita depois a voltar ao corpo de antes.”*.

Contudo, no presente estudo, foi possível observar que algumas gestantes não possuem conhecimentos sobre os benefícios da prática de exercício na gestação, o que inibe muitas vezes o auxílio desta prática, resultando em gestações de alto risco, doenças gestacionais, intercorrências no parto, entre outros.

P5: *“Acho que não tem benefício, porque tá aí todo mundo saudável. Não influi em nada...”*.

P8: *“Não sei, mas faz bem...”*.

P9: *“Eu não sei é bom não pra grávida...”*.

No atendimento das consultas pré-natal, o profissional enfermeiro deverá observar todo um contexto de: cultura, a história da gestante, conhecimentos superficiais sobre a temática, e deixar a gestante confortável para assim, ser possível uma relação de confiança que facilita troca de informação e experiência, fazendo com que a gestante seja beneficiada e se previna contra intercorrências gestacionais por métodos mais saudáveis adotados durante as consultas (BARRETO, 2013).

Percepção das puérperas sobre a prática de atividade física no desenvolvimento fetal

Em outros períodos, tinha-se a ideia de que ao exercer práticas de atividade física, isso promoveria uma maior facilidade na antecipação do trabalho de parto, devido a isso, estimularia as contrações uterinas de maneira precoce. Porém, se avaliada e monitorada de forma específica para o perfil da gestante, ao praticar atividade física, isso irá apenas beneficiar o momento do trabalho de parto e não adiantar as contrações uterinas (CASTRO, 2013).

É perceptível que ao praticar atividade física, haja uma evolução no desempenho do sistema respiratório, melhorando assim a captação, utilização e transporte do oxigênio, conseqüentemente o sistema muscular iria captá-lo de maneira mais fácil, facilitando a oxigenação do bebê, e auxiliando no seu desenvolvimento (GIACOPINE et al, 2015).

Estudos mostram que RN's com maior peso, tendem a adquirir a obesidade, doenças metabólicas e cardiovasculares com maior facilidade, sendo o exercício um aliado a isso, pois a sua prática auxilia na normalização do peso do bebê durante a gestação até a hora do seu nascimento, refletindo assim na qualidade de vida do indivíduo (PEREIRA, 2015).

Ao serem questionadas sobre o possível auxílio no desenvolvimento fetal, decorrente da prática de atividade física as gestantes relataram que:

P1: *” Eu acho que não ajuda no desenvolvimento do bebe, vai ajudar a mim, pra mim ter uma gravidez mais saudável, mais tranquila, vai evitar um risco de ter algum problema...”*.

P2: *“Não, acho que não.”*.

P3: *“Não sei se tem alguma ligação, acho que não.”*.

P5: *“Eu acho que não, porque eu nunca fui orientada a isso, e nunca pratiquei nada...”*.

P8: *“Não sei.”*.

P9: *“Não sei se faz bem, mas acho que faz diferença não...”*.

P10: *“Eu não sei assim, exatamente o que faz de bom pra o neném, mas deve fazer coisa boa pra saúde dele.”*

É notório que a maior parte das gestantes não possuem nenhum conhecimento sobre o que a prática de exercício traz para o desenvolvimento fetal durante a gestação. Após a aplicação do questionário e o encerramento da entrevista, foram esclarecidos alguns benefícios que esta prática resulta na saúde da criança, ainda quando feto, até mais adulto.

Em contrapartida, algumas gestantes arriscaram em palpar sobre alguns benefícios que elas deduziram trazer para o bebê, como pode ser visto nas falas:

P4: *“Acredito que ele acaba de desenvolvendo melhor, mas eu não sei assim, o que realmente vai influenciar na formação dele.”*

P6: *“Acho que no que a gente se sente melhor, vai passando pra ele, dá uma maior elasticidade...”*

P7: *“Acredito que traga bons benefícios, mas não sei quais.”*

Apesar da falta de conhecimento das puérperas em relação aos benefícios da prática de atividade física durante o período gestacional voltada para o feto, está se faz muito importante, pois além de auxiliar no desenvolvimento fetal, também ajuda no controle de peso do feto, trazendo uma menor chance do bebê desencadear doenças futuras, como doenças cardiovasculares, metabólicas, entre outras. Nos dias atuais, é comum o nascimento de bebês macrossômicos em razão disso, sendo a prática um fator auxiliador para esta prevenção (PEREIRA, 2015).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados encontrados no decorrer da pesquisa, foi possível alcançar os objetivos propostos na pesquisa, mediante a fala das entrevistadas, no entanto a hipótese foi parcialmente confirmada, pois algumas gestantes não tinham conhecimento sobre benefícios das atividade física durante a gestação, porém, outras sim.

Deduz-se que apesar de estarem realizando o acompanhamento pré-natal, na mesma unidade básica de saúde com a mesma equipe profissional, houve um viés durante a realização deste, pois algumas puérperas optaram pela não realização das consultas no serviço público para darem preferência ao serviço privado, resultando em público com conhecimentos divergentes, onde foi possível perceber puérperas não orientadas sobre a temáticas, ainda assim, havia a presença de puérperas orientadas, sendo isto um resultado muito benéfico para as mulheres e seus bebês. Com isso, a implantação de uma equipe multiprofissional nas unidades básicas de saúde seria um fator importantíssimo para que as gestantes pudessem ter uma maior facilidade de compreensão sobre as mudanças de hábitos durante esta época, os mecanismos que acontecem em todos os sistema corpo, a progressão gestacional como um todo, sendo composta esta equipe por: Médicos, nutricionistas, enfermeiros, profissional de educação, fisioterapeutas, entre outros.

A dificuldades mais recorrente foi a escassez de público que se encaixasse nos fatores de inclusão da pesquisa, pois a maioria das puérperas que foram elegidas para o estudo, não eram puérperas tardias e nem muito menos recentes, todas foram puérperas remotas. O que é diverge da quantidade de cadastrados sispre natal. Outro obstáculo visto, foi o não comprometimento dos agentes de saúde para facilitar a realização das visitas puerperais, contribuindo para a conclusão da coleta de dados.

A partir do presente estudo, podem ser desencadeadas outras pesquisas que envolvam o mesmo público, porem que abranjam outras áreas profissionais, ou outros períodos da gestação, mas que relatem a importância do profissional da área da saúde frente ao acompanhamento pré-natal. Assim vai ser possível observar a melhoria no acompanhamento a essas mães, sendo possível as mesmas terem mais conhecimento sobre os benefícios para o bebê.

A importância para os profissionais da área da saúde é a facilidade de manejar toda uma situação, de saber lidar com as puérperas, ser conhecimento para quem não tem, ou quase nenhum, e sensibilizar as mulheres que o pré-natal é um momento para esclarecimento de

dúvidas, se elas estão com alguma incerteza, é interessante praticar as trocas de conhecimento e esclarecimento com toda a equipe multiprofissional do estabelecimento.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE et al. Fatores Relacionados à Saúde da Mulher no Puerpério e Repercussões na Saúde da Criança. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 19, n 1, p. 181-186, 2014.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 4ª edição. Lisboa: Edições 70, p. 281, 2010.
- BARRETO, C.N. et al. Atenção Pré-Natal na Voz das Gestantes. **Revista Enfermagem UFPE On Line**, Recife, v.7, n.5, p.4354-4363, junh.2013.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: Princípios e Diretrizes**. Brasília: Ministério da Saúde, p. 281, 2009.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Atenção ao pré-natal de baixo risco**. Brasília: Ministério da Saúde. p. 319, 2013.
- CARRARA, G.L.R; OLIVEIRA, J.P. Atuação do Enfermeiro na Educação em Saúde Durante o Pré-natal: Uma revisão bibliográfica. **Revista Anna Nery Revista de Enfermagem n-Line.**, Bebedouro – SP, n. 2, p. 96-109, 2013.
- CASTRO, C.A. **A importância da atividade física na gravidez para a saúde de mãe e filho**. 2013. 27f. Monografia (Graduação Educação física) – Centro Universitário de Formiga. Formiga. 2013.
- FIGUEIREDO, N.M.A. **Método e metodologia na pesquisa científica**. São Caetano do Sul: Difusão Editora, p. 247, 2004.
- GIACOPINIS, S.M.; OLIVEIRA, D.V.; ARAUJO, A.P.S. Benefícios e Recomendações da prática de Exercícios Físicos na Gestação. **Revista BioSalus**, v1, p.19, 2016.
- GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5ª edição. São Paulo: Atlas S.A., p. 184, 2010.

MARCONI, M.A; LOKATOS, E.M. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 7^a edição. São Paulo: p. 297, 2016.

MENDES, C.RA. Atenção à Saúde da Mulher na Atenção Básica: Potencialidades e Limites. **Ensaio Cienc. Cienc. Biol. Agrar. Saúde**, v. 20, n. 2, p. 65-72, 2016.

MOREIRA, M.G.M.M. **A importância da Educação em Saúde na Atenção ao Pré-natal**. 2013.47f. Monografia (Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família) – Universidade Federal de Minas Gerais. Campos Gerais/ Minas Gerais. 2013.

MOURÃO JÚNIOR, C.A. Questões Em Bioestatística: O Tamanho Da Amostra. **Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais**, v. 1, n. 1, p. 26 - 28, 2009.

NASCIMENTO, S.L. **A prática de Atividade Física na Gestação e Puerpério e suas repercussões perinatais**. 2014. 178f. Tese (Doutorado em Tocoginecologia) – Universidade Estadual de Campinas. Campinas. 2014.

PEDROSO et al. **Conduta do Enfermeiro Frente às Gestantes com Doença Hipertensiva Específica da Gestação em Estratégia Saúde da Família**. p. 17,2015.

PEREIRA, G.E. **Exercícios Físicos para Gestantes: Uma Revisão de Literatura**. 2015. 41f. Monografia (Graduação em Educação física) – Universidade do Sul de Santa Catarina. Palhoça. 2015.

PEREIRA, J.F; AGUIAR, V.L.S. **Atividade Física e Gestação: Uma Breve Revisão de Literatura**. 2016. 55f. Monografia (Graduação em Educação física) – Universidade Federal Do Espírito Santo Centro De Educação Física E Desportos Bacharelado. Vitória. 2016.

PEREIRA et al. Exercícios Físicos Aquáticos e Depressão: Estudo Clínico Randomizado. **Revista Científica JOPEF.**, Curitiba, p. 1-426, 2016.

ROMERO,S.C.S.et al. A Influência dos Profissionais de Saúde Sobre a Prática de Atividade Física ao Lazer em Gestantes. **Pensar a Prática**, Goiânia, v.18, n.3, jul./set.2015.

SANTOS, C.M. **Alterações Hemodinâmicas Maternas e a Repercussão na Homeostase Fetal em Gestantes Hípidas Submetidas a Esforço Físico Aeróbico.** 2015. 37f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria. 2015.

SANTOS, T.M. **Padrão de Atividade Física e Saúde na Gravidez e Pós-Parto:** Uma implementação de um programa de atividade física em populações especiais. 2015. 156f. Dissertação (Mestrado em Atividade Física em População Especial) – Instituto Politécnico de Santarém. Rio Maior. 2015.

SEVERINO, J.A. **Metodologia do Trabalho Científico.** 23^a edição. São Paulo: Cortez., p. 304, 1941.

SILVA et al. Programa de Atividade Física para Grávidas: O IMC, a Idade Gestacional e a Prática de Atividade Desportiva Antes da Gravidez. **Revista Eletrônica De Psicologia, Educação E Saúde.**, Portugal, p. 1-10, 2017.

SILVA, E.N.A.L. **A Prática De Exercício Físico Na Gestação.** 2017. 18f. Monografia (Graduação em Educação física) – Universidade de Ribeirão Preto – Campus Guarujá. 2017.

SOARES et al. Atividade Física Na Gestação: Uma Revisão Integrativa. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde. Santa Catarina**, v. 2, n. 1-14, 2017.

SOUZA, V.B; ROECKER, S; MARCON, S.S. Ações educativas durante a assistência pré-natal: percepção de gestantes atendidas na rede básica de Maringá-PR. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Maringá. v. 13, n 1, p. 199-210, 2011.

SURITA, G.F; NASCIMENTO, S. L; SILVA, J. L. P. Exercício físico e gestação. **Rev Bras Ginecol Obstet.**, Campinas – SP, v. 36, n. 12, 532-534, 2014.

STUMM, B.F. **Exercício Físico na Gestação**. 39f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, 2013.

APÊNDICES

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) senhor(a): _____

Eu, Lara Beatriz Nascimento de Sousa, pesquisadora e estudante do Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN, junto a docente e pesquisadora responsável Ms. Isabela Góis dos Santos Soares, estamos desenvolvendo uma pesquisa intitulada **Influência do Enfermeiro na Prática de Atividades Físicas Durante a Gestação**.

Tem-se como objetivo geral: Analisar a influência do enfermeiro na prática de atividades física durante a gestação. E como objetivos específicos: Descrever o perfil sócio-gestacional das gestantes atendidas durante o pré-natal; compreender se as gestantes participam de educação em saúde durante o pré-natal; verificar o conhecimento das gestantes sobre a importância do exercício físico durante a gestação; conhecer se as gestantes são orientadas quanto a prática de atividade física durante o pré-natal.

Justifica-se que essa pesquisa deu-se a partir experiência assistida no campo de estágio, em unidades que fazem o acompanhamento de gestantes no seu período gravídico, onde foi observada a deficiência de orientações sobre a temática da educação física na gestação.

Com isso, é de grande relevância que a sociedade tenha entendimento das vantagens que as práticas de atividades físicas podem ofertar as gestantes. Os acadêmicos de enfermagem carecem de informações relacionadas a este conteúdo, por isso, é importante que estudos sejam realizados, e este assunto seja explorado, para que quando forem atuar na sua prática profissional como enfermeiros, possam orientar e prestar os cuidados de maneira holística a essa gestante, melhorando assim a qualidade de vida dessas.

Convidamos o(a) senhor(a) a participar desta pesquisa respondendo algumas perguntas a respeito da modalidade da prática de atividade física durante o pré-natal. Por ocasião da publicação dos resultados o nome do(a) senhor(a) será mantido em sigilo. Informamos que será garantido seu anonimato, bem como assegurada sua privacidade e o direito de autonomia referente à liberdade de participar ou não da pesquisa. Terá também o direito de desistir da mesma e que não será efetuada nenhuma forma de gratificação da sua participação.

Informamos ainda que o referido estudo poderá apresentar risco de caráter mínimo, como constrangimento ao responder os questionamentos, porém, os benefícios superam os malefícios. A contribuição que os discentes concederão para o estudo será aprimorado nas

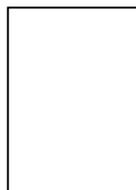
práticas pedagógicas das instituições, demonstrando da influência do enfermeiro em transmitir orientações sobre os benefícios da atividade física durante a gestação.

A participação do(a) senhor(a) na pesquisa é voluntária e, portanto, não é obrigado(a) a fornecer as informações solicitadas pelo pesquisador. Caso decida não participar da pesquisa, ou resolver a qualquer momento desistir da mesma, não sofrerá nenhum dano ao participante. A pesquisadora estará a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa. Diante do exposto, agradecemos a contribuição do(a) senhor(a), agradecemos a contribuição do(a) a realização desta pesquisa.

Eu, _____, declaro que entendi os objetivos, a justificativa, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar da mesma. Declaro também que a pesquisadora me informou que o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FACENE. Estou ciente que receberei uma cópia deste documento rubricada a primeira página e assinada a última por mim e pela pesquisadora responsável em duas vias, de igual teor, ficando uma via sob meu poder e outra em poder do(a) pesquisadora responsável.

Mossoró/RN, _____ de _____ de 2018

Me. Isabela Góes dos Santos Soares
(Pesquisador Responsável)



Identificação digital da participante da pesquisa

Participante da Pesquisa

¹Endereço residencial da pesquisadora responsável: Rua Otávio Ferreira, 16, Rincão. CEP: 59.626-230 Fone: (84) 9 99605-2857. E-mail: isabelegoes@hotmail.com CV: <http://lattes.cnpq.br/9383665878279342>.

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa: Av. Frei Galvão, 12 – Bairro Gramame – João Pessoa/Paraíba – Brasil. CEP: 58.067-695 – Fone: +55 (83) 2106-4790. E-mail: cep@facene.com.br

- b) Quais os benefícios da atividade física durante a gestação? Você acredita que isso influencia positivamente ou negativamente durante o período gestacional? Porquê?
- c) Durante o pré-natal, você foi orientada pelo enfermeiro a praticar atividade física na gestação? Você acredita que esse profissional tenha que orientá-la para que essa prática seja exercida e traga benefícios a você e a seu bebê?
- d) Você acredita que o exercício físico auxilie no desenvolvimento do seu bebê? Relate quais seriam.

ANEXO

**ANEXO 1 – PROTOCOLO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA
DA FACULDADE NOVA ESPERANÇA DE JOAO PESSOA-PB**



Escola de Enfermagem Nova Esperança Ltda.
Manteridora da Escola Técnica de Enfermagem Nova Esperança – CEM, da
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE, da
Faculdade de Medicina Nova Esperança – FAMENE e da
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN

CERTIDÃO

Com base na Resolução CNS 466/2012 que regulamenta a ética da pesquisa em Seres Humanos, o Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Nova Esperança, em sua 5ª Reunião Ordinária realizada em 16 de Junho de 2018 após análise do parecer do relator, resolveu considerar, APROVADO, o projeto de pesquisa intitulado “**INFLUÊNCIA DO ENFERMEIRO NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE A GESTAÇÃO**”, Protocolo CEP: 118/2018 e CAAE: 89623318.3.0000.5179. Pesquisadora Responsável: ISABELA GOÉS DOS SANTOS SOARES e dos Pesquisadores Associados: LARA BEATRIZ NASCIMENTO DE SOUSA; LAURA AMÉLIA FERNANDES BARRETO; FÁBOLA CHAVES FONTOURA.

Esta certidão não tem validade para fins de publicação do trabalho, certidão para este fim será emitida após apresentação do relatório final de conclusão da pesquisa, com previsão para dezembro de 2018, nos termos das atribuições conferidas ao CEP pela Resolução já citada.

João Pessoa, 17 de julho de 2018.

Rosa Rita da Conceição Marques
Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa – FACENE/FAMENE