



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS
UNIDADE UNIVERSITÁRIA GOIÂNIA/ESEFFEGO
CURSO LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LARISSA OLIVEIRA ROSA

**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM GESTANTES DE DIFERENTES
NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA**

GOIÂNIA

2022

LARISSA OLIVEIRA ROSA

**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM GESTANTES DE DIFERENTES
NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de graduação em Educação Física pela Universidade Estadual de Goiás – Câmpus ESEFFEGO. Turma 2018/1. Como requisito parcial de aprovação em TCC2.

Orientador(a): Profa. Dra. Lílian Fernanda Pacheco M. de Souza.

GOIÂNIA

2022

DEDICATÓRIA:

À minha família, que me ajudou e me apoiou para que eu pudesse chegar até aqui. Ao meu filho Pedro César que veio para me dar força, e me manter de pé, diante dos obstáculos que surgiram.

Dedico-lhes essa conquista como gratidão!

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus, que me deu muita força de vontade durante esta trajetória, dando também muita saúde e sabedoria para superar todos os obstáculos.

Em especial a minha família: pais, avós, tios, irmã, filho e esposo que deram muito incentivo nas horas de dificuldade e sempre me apoiaram para que pudesse chegar nessa fase da minha vida. Muito obrigado pela paciência quando meu humor não era muito amigável e pelo amor a mim depositado por vocês!

A minha orientadora por ter sido tão paciente e atenciosa, por ser essa excelente profissional, que aceitou entrar neste barco comigo, e assumir esse papel tão importante.

A todos os professores da graduação por transmitirem seus conhecimentos, os quais foram de grande importância durante toda a trajetória acadêmica.

Aos colegas de classe pelo apoio que um conseguiu transmitir ao outro durante todo o percurso que trilhamos em busca de um sonho, em especial a minha amiga Ryane, por estar comigo nesta fase da vida tornando-a mais alegre e fácil de superá-la.

Larissa Oliveira Rosa

**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM GESTANTES DE DIFERENTES
NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao curso de graduação
em Educação Física pela Universidade
Estadual de Goiás – Câmpus
ESEFFEGO.

Aprovada em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA:

Professora Orientadora: Dra. Lilian Fernanda Pacheco M. de Souza

Professora Dra. Thaís Rolim Inácio Póvoa

Professor Dr. Anderson Miguel da Cruz

RESUMO

Durante o período gestacional, o corpo da mulher sofre diversas alterações, necessitando de mais atenção para que a gravidez seja saudável e que as gestantes desfrutem de uma melhor qualidade de vida. O objetivo desse estudo foi verificar se a prática de atividade física realizada por mulheres no período gestacional pode influenciar positivamente em sua qualidade de vida. As gestantes selecionadas, foram recrutadas em uma clínica de fisioterapia, onde todas eram pacientes, elas responderam a três questionários. Um para coleta de dados sociodemográficos e antropométricos, um sobre nível de atividade física, *Pregnancy Physical Activity Questionnaire* (PPAQ) e outro sobre aspectos relacionados à qualidade de vida (WHOQOL-breve). A avaliação do estado nutricional foi feita a partir do Índice de Massa Corporal (IMC). Os dados obtidos foram apresentados como média e erro-padrão e foi considerado nível de 5% de significância. Participaram da pesquisa 43 gestantes. A idade cronológica, a idade gestacional, o peso, a estatura, e o IMC não foi diferente entre os grupos. De acordo com o nível de atividade física as gestantes foram classificadas em: a) sedentárias (n=2); b) insuficientemente ativas (n=20); c) ativas (n=14) e d) muito ativas (n=7), totalizando 43 gestantes. Os domínios físicos e meio ambiente não apresentaram diferença estatísticas entre os grupos, obtendo o valor de $p=0,314$, e $p=0,529$ respectivamente. Em relação aos domínios psicológicos (15,4±1,9), relações sociais (15,4±1,9), auto avaliação (15,7±2,3) e QV geral (15,3±1,9) as gestantes ativas apresentaram melhor escore quando comparadas as gestantes insuficientemente ativas e as sedentárias. As gestantes muito ativas também apresentaram melhor escore nos domínios psicológicos (15,9±1,0), relações sociais (16,0±3,2), auto avaliação (17,1±1,6) e QV geral (15,6±1,2) quando comparadas as insuficientemente ativas e sedentárias. Conclui-se que, de acordo com a comparação feita entre a qualidade de vida de gestantes relacionadas aos níveis de atividades físicas é positiva. De modo que a prática regular de atividades físicas deve ser incentivada neste grupo.

Palavras chaves: Gestação, Qualidade de vida, Atividade física.

ABSTRACT

During the gestational period, the woman's body undergoes several changes, requiring more attention so that the pregnancy is healthy and that pregnant women enjoy a better quality of life. The objective of this study was to verify whether the practice of physical activity performed by women during pregnancy can positively influence their quality of life. The selected pregnant women were recruited in a physiotherapy clinic, where all were patients, they answered three questionnaires. One for sociodemographic and anthropometric data collection, one on physical activity level, Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) and another on aspects related to quality of life (WHOQOL-brief). Nutritional status was assessed using the Body Mass Index (BMI). The data obtained were presented as mean and standard error and a 5% level of significance was considered. 43 pregnant women participated in the research. Chronological age, gestational age, weight, height, and BMI did not differ between groups. According to the level of physical activity, the pregnant women were classified as: a) sedentary (n=2); b) insufficiently active (n=20); c) active (n=14) and d) very active (n=7), totaling 43 pregnant women. The physical and environment domains showed no statistical difference between the groups, with $p=0.314$ and $p=0.529$ respectively. Regarding the psychological domains (15.4 ± 1.9), social relationships (15.4 ± 1.9), self-assessment (15.7 ± 2.3) and general QOL (15.3 ± 1.9) active pregnant women had a better score when compared to insufficiently active and sedentary pregnant women. The very active pregnant women also had better scores in the psychological domains (15.9 ± 1.0), social relationships (16.0 ± 3.2), self-assessment (17.1 ± 1.6) and general QOL ($15, 6\pm 1.2$) when compared to those who were insufficiently active and sedentary. It is concluded that, according to the comparison made between the quality of life of pregnant women related to the levels of physical activity, it is positive. So the regular practice of physical activities should be encouraged in this group.

Key words: Pregnancy, Quality of life, Physical activity.

SUMÁRIO

1-INTRODUÇÃO.....	9
2-OBJETIVOS.....	10
2.1-Objetivos Gerais	10
2.2-Objetivos específicos.....	10
3-METODOLOGIA	10
3.1-Recrutamento das gestantes	11
3.2-Crterios de incluso	11
3.3-Crterios de excluso	11
4-QUESTOES ETICAS.....	12
5-BENEFICIOS.....	12
6-INSTRUMENTOS.....	13
6.1-Characterizao da amostra	13
6.2-Nvel de Atividade Fsica em gestantes (PPAQ).....	13
6.3- Classificao (PPAQ).....	14
6.4-Qualidade de vida.....	14
7-ANLISE ESTATSTICA.....	15
8-RESULTADOS.....	16
9-DISCUSSO.....	19
10-CONCLUSO.....	21
11-REFERNCIAS.....	22
12-ANEXOS.....	24

1. INTRODUÇÃO

A gestação é considerada como fator existente de maior relevância e mudança na forma corporal e funcional de uma mulher em curto espaço de tempo (SOUZA et al. 2002).

Durante a gestação, o corpo da mulher passa por uma série de adaptações envolvendo diversos sistemas, dentre eles, o respiratório, o cardíaco, o ósseo e o muscular. Essas modificações são de nível fisiológico e mecânico (ANJOS; PASSOS; DANTAS, 2003; STEPHENSON; O'CONNOR, 2004).

Ao entender essas alterações, os profissionais de saúde envolvidos podem auxiliar proporcionando melhoria, bem-estar e qualidade de vida às gestantes (Almeida et al. 2005). Desta forma, se a mulher durante a gestação, se torna sedentária, e não possui o hábito de praticar alguma atividade física ela pode ter uma maior possibilidade de apresentar doenças durante a gestação e também no pós-parto.

Considerando isso, esse estudo visou refletir sobre a importância da atividade física no período gestacional e o impacto na qualidade de vida para este grupo. É importante salientar, que durante a gestação a mulher passa por diversas mudanças e transformações, sendo elas físicas e psicológicas, necessitando de cuidado maior, para evitar problemas futuros.

Para uma gestação normal, a prática de atividade física regularmente por pelo menos 30 minutos ao dia, pode promover inúmeros benefícios, não havendo efeitos adversos, sendo ela uma prática graduada entre intensidade leve e moderada. (Godoy, et al. 2014).

Quando a gestante é considerada inativa fisicamente, mas riscos podem ser ocasionados para sua saúde, e conseqüentemente também para o feto. A atividade física vai auxiliar a mulher, a ter menos chances de desenvolver uma diabete, pressão alta, lombalgias, contribuir também para um menor tempo durante o trabalho de parto, onde vai evitar o sofrimento fetal, reduz as chances de partos cesáreos e prematuros, e até mesmo os abortos espontâneos.

Além disso os exercícios físicos mantêm a saúde mental e emocional da mulher grávida, protegendo-a, inclusive, da depressão puerperal.

Para as mulheres gestantes, é importante que se explique, quando a atividade física pode ser contraindicada, e quando se deve interromper o exercício devido algum problema ocasionado. Dentre eles: Doença Cardíaca, hemorragia no primeiro e segundo trimestre; anemia grave, convulsões; sangramento vaginal, dor no peito, dentre outros.

Deste modo, a prática de atividade física em mulheres gestantes pode beneficiá-las em sua qualidade de vida de forma geral, sendo ela psicológica, social, ambiental e principalmente no bem estar físico.

A qualidade de vida (QV) é um importante instrumento de gestão do cuidado, pois a partir da avaliação desta é possível rever intervenções e reformulá-las para que as reais necessidades de gestantes possam ser atendidas (Abreu et al. 2019).

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

- Comparar a qualidade de vida em gestantes de diferentes níveis de atividade física. Avaliando se a prática de atividade física realizada por mulheres no período gestacional pode influenciar positivamente sua qualidade de vida.

2.2 Objetivos Específicos

- Avaliar o nível de atividade física de gestantes;
- Avaliar o estado nutricional (IMC gestacional).

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de caráter transversal, observacional e de análise quantitativa. Ou seja, um estudo realizado, por análise e avaliação através de observações.

3.1 Recrutamento das gestantes

As gestantes atendidas pela Clínica Reequilibrar (TAVARES E DOMICIANO FISIOTERAPIA LTDA CNPJ 28.846.770/0001-79) na cidade de Goiânia foram convidadas a participar do presente estudo. Elas foram abordadas pela equipe durante a sua consulta e receberam informações relativas ao projeto, em seguida convidadas a participar do estudo. As gestantes que aceitaram participar do estudo receberam via WhatsApp ou endereço eletrônico (e-mail) um formulário Google (online), com o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). A gestante que aceitou participar, recebeu os demais questionários: 1) Caracterização da amostra (idade, cor da pele, estado civil, renda familiar, grau de escolaridade, peso, altura e também informações referentes à gravidez (nº de gestações, idade gestacional, sexo do bebê, etc); 2) o IPAQ versão curta, para avaliar o nível de atividade física e 3) O WHOQOL versão curta para avaliar a qualidade de vida. A coleta de dados pelo formulário eletrônico, encaminhado via WhatsApp teve como principal justificativa, facilitar a participação da gestante, isso porque o questionário pode ser acessado mais de uma vez antes de ser enviado, dando mais tempo à participante. Além disso, em respeito às determinações do Ministério da Saúde frente a pandemia do Covid-19, resguardamos o distanciamento social, protegendo a gestante.

3.2 Critérios de inclusão

- Ter idade mínima de 18 anos e máxima de 40 anos;
- Idade gestacional >18 semanas, sem complicações clínicas ou obstétricas.

3.3 Critérios de exclusão:

- Gestantes com complicações clínicas e/ou obstétricas;
- Não atingiram a frequência mínima das sessões de exercícios;
- Gestantes com gemelaridade ou doenças que interfiram na prática da atividade física; diabetes insulínico dependente - DID, doença hipertensiva - DH ou doenças cardíacas - DC sob medicamentos e, ainda, doença crônica renal - DCR, história de doenças progressiva e prematuridade.

4. QUESTÕES ÉTICAS

A elaboração da pesquisa foi baseada nas Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo seres humanos (Resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde) (BRASIL, 2012) que assegura os direitos do sujeito em participar da pesquisa sem causar danos ou prejuízos, proporcionando ao participante autonomia diante do estudo, confidencialidade nos dados bem como respeito à sua dignidade. Haverá sigilo de todos os dados coletados. Todas as informações foram confidenciais, o nome da gestante foi mantido em sigilo, e os dados obtidos tiveram finalidade acadêmica e de publicação. Todos os dados foram arquivados por cinco anos e, após, incinerados, conforme orientação Resolução Conselho Nacional de Saúde n. 466/12. Por tratar-se de uma pesquisa envolvendo gestantes, este trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UEG, obedecendo ao termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) elaborado pelas pesquisadoras. A coleta dos dados só teve início após aprovação pelo Comitê de Ética. Enviamos a todas as gestantes aptas a participarem da pesquisa do TCLE, e após sua assinatura as mesmas receberam os questionários, um com perguntas para caracterização da amostra (idade, cor da pele, estado civil, renda familiar, grau de escolaridade, peso, altura e também informações referentes à gravidez (nº de gestações, idade gestacional, sexo do bebê, etc), outro sobre o nível de atividade física e um terceiro com perguntas referentes à qualidade de vida.

5. BENEFÍCIOS

Com esta pesquisa as pesquisadoras poderão entender a influência da atividade física em gestantes. O grande benefício deste estudo foi entender se a prática de atividade física realizada por mulheres durante o período gestacional pode influenciar sua qualidade de vida e assim, estabelecer estratégias para conscientizar as gestantes da importância da prática de exercícios físicos.

6. INSTRUMENTOS

Após o aceite e assinatura do TCLE as gestantes receberam via Google formulários três questionários. Um para caracterização da amostra, um segundo para

avaliar o nível de atividade física (PPAQ) e outro de qualidade de vida (WHOQOL-bref).

a) Caracterização da amostra

Para a caracterização inicial das participantes, foram recolhidas informações relativas ao perfil sociodemográfico e dados antropométricos da grávida. Assim, as gestantes responderam questões referentes: à idade, peso, altura, cor da pele, estado civil, renda familiar, grau de escolaridade, e também informações referentes à gravidez como, nº de gestações, idade gestacional, sexo do bebê, preferência tipo de parto, dentre outras).

b) Nível de atividade física em gestante (PPAQ)

Para obtenção dos dados foi utilizado o questionário *Pregnancy Physical Activity Questionnaire* (PPAQ) que é composto por 8 perguntas abertas e fechadas sobre a rotina diária de atividade física em mulheres gestantes. Este questionário foi desenvolvido e validado para população americana e recentemente traduzido, adaptado e utilizado com bom desempenho em população brasileira (SILVA e COSTA, 2009). O mesmo visa descrever o nível de atividade física estruturada e não estruturada das gestantes com questões relacionadas aos hábitos que elas têm diariamente, como cuidar de crianças e idosos, limpeza da casa, tomar banho, vestir-se, ir ao supermercado. As perguntas relacionam os níveis de atividade física (leve, moderado vigoroso) ao tempo de realização dessas atividades (nenhuma, 1 hora, 2 horas e acima de 3 horas). Além disso a atividade física foi classificada como estruturada (todo o exercício físico planejado, ou seja, um programa planejado de atividades físicas), como musculação, hidroginástica, dança, corrida e não estruturada (atividades de rotina, como atividades domésticas e de lazer). Foi considerada para análise a semana anterior à avaliação (CHASAN et al, 2004).

c) Classificação de acordo com o nível de atividade física em gestante (PPAQ)

As gestantes foram classificadas de acordo com o nível de atividade física (PPAQ). As gestantes muito ativas são aquelas que praticam: a) atividade VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão b) atividade VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + atividade MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

As gestantes ativas são aquelas que devem praticar: atividade VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; atividade MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + atividade moderada + atividade vigorosa). As gestantes (irregularmente ativa A e irregularmente ativa B) foram reunidas em apenas um grupo. Onde elas realizam atividade, porém é um tempo considerado insuficiente para se tornarem ativas, é aquela que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade: Frequência: 5 dias /semana ou b) Duração: 150 min / semana. E também aquela que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração, respectivamente. As gestantes sedentárias são classificadas como aquelas que não realizam nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

c) Qualidade de vida

Para avaliar a qualidade de vida foi usado o instrumento elaborado pela Organização mundial da Saúde (THE WHOQOL GROUP, 1998), o WHOQOL breve. O WHOQOL/breve é um questionário autoaplicável, com 26 questões que envolvem aspectos diversos da vida cotidiana e abordam quatro domínios da qualidade de vida. Para cada aspecto da qualidade de vida expresso no questionário WHOQOL/breve, o sujeito pode apresentar sua resposta por meio de escores que variam de um a cinco, sendo a condição pior no escore um e a melhor, no cinco. Das vinte e seis questões, duas referem-se à autoavaliação da qualidade de vida e à percepção do indivíduo da sua saúde, e a demais vinte e quatro se subdividem em quatro domínios. Para esta avaliação foi utilizado o questionário WHOQOL-bref que é composto por quatro domínios: Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio-Ambiente (The WHOQOL Group, 1998):

- Domínio I - Domínio físico: dor e desconforto, Energia e fadiga, sono e repouso; mobilidade, atividades da vida cotidiana; dependência de medicação ou de tratamentos e capacidade de trabalho;

- Domínio II - Domínio psicológico: sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, auto-estima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, e espiritualidade/religião/crenças pessoais;

- Domínio III - Relações sociais: relações pessoais, suporte (apoio) social e atividade sexual,

- Domínio IV- Meio-Ambiente: segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação, e oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima) e transporte.

7. ANÁLISE ESTATÍSTICA

Com relação ao tratamento dos dados, para a apresentação e análise, inicialmente foi aplicado o teste de Kolmogorov-Smirnov, utilizado para verificar a distribuição dos mesmos. De acordo com o resultado do teste de normalidade aplicamos estatística paramétrica ou não-paramétrica. Adotamos tabelas de frequências percentuais para as diversas classificações e o qui-quadrado utilizado para verificar as associações. A significância será fixada em 5% de significância.

Os dados coletados foram digitados no programa Microsoft Excel e analisados no software SPSS (Statistical Package of Social Science- version 24.0, Chicago, IL, USA). O teste Shapiro-Wilk foi utilizado para testar a normalidade dos dados contínuos. Para a comparação dos domínios da QV entre os grupos de gestantes ativas e insuficientemente ativas foram utilizados os testes t-student independente (dados com distribuição normal) e Mann Whitney U (dados sem distribuição normal). Para a comparação entre os grupos de gestantes sedentárias, insuficientemente ativas, ativas e muito ativas foi utilizada a Análise de variância (ANOVA) com correção de Bonferroni pra dados com distribuição normal e o teste Kruskal Wallis (dados sem distribuição normal). Foram considerados significativos valores com $p < 0,05$.

8. RESULTADOS

Participaram da pesquisa 43 gestantes. As participantes não apresentaram diferença estatística em relação à idade, ao peso, à altura e à idade gestacional (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização da amostra.

	Sedentárias (n=02)	Insuf. Ativas (n=20)	Ativas (n=14)	Muito ativas (n=07)
Idade (anos)	31,5 ± 0,07	28,45 ± 0,84	30,21 ± 0,75	30,14 ± 0,83
Peso (Kg)	90 ± 4,37	73,62 ± 1,72	71,75 ± 1,03	71,42 ± 1,26
Altura (m)	1,73 ± 0,00	1,63 ± 0,01	1,62 ± 0,00	1,63 ± 0,00
IG (semanas)	31 ± 0,31	24,2 ± 1,05	28,35 ± 1,05	25,85 ± 0,75

Legenda: IG-Idade gestacional.

O IMC também não apresentou diferença significativa entre os grupos (Figura 1).

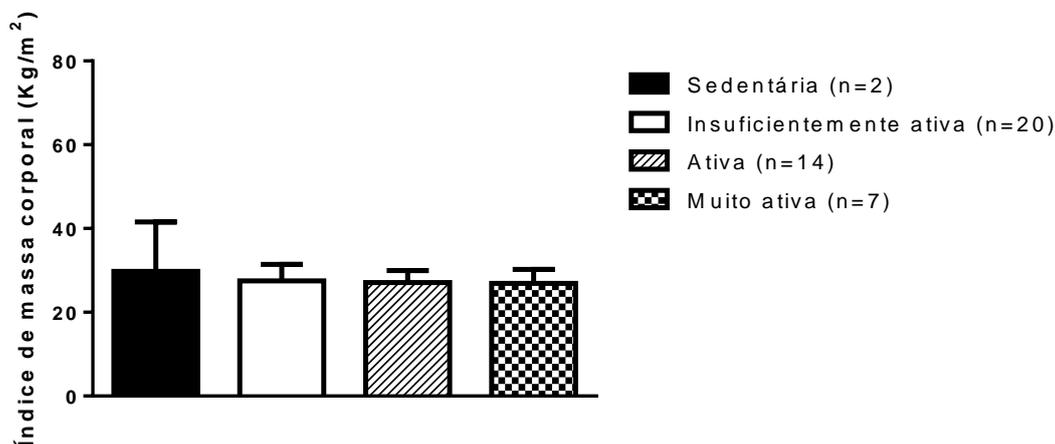


Figura 1- Índice de massa corporal (IMC) em diferentes grupos de gestantes.

Os dados demográficos estão apresentados na Tabela 2. Ser casada, foi o estado civil de maior prevalência (81,4%). As gestantes autodeclaradas brancas,

renda familiar de 5 a 10 salários mínimos e com escolaridade de ensino superior completo representaram 48,8%, 25,6%, 79,1% respectivamente.

Tabela 2 – Dados Sociodemográficos.

Dados		n (%)
Estado civil	Solteira	7 (16,3%)
	Casada	35 (81,4%)
	Divorciada	1 (2,3%)
Cor da pele	Branca	21 (48,8%)
	Negra	5 (11,6%)
	Parda	14 (32,6%)
	Amarela	3 (7,0%)
Renda Familiar	1 salário mínimo	5 (11,6%)
	2 salários mínimos	9 (20,9%)
	3 a 5 salários mínimos	8 (18,6%)
	5 a 10 salários mínimos	11 (25,6%)
	10 ou mais salários mínimos	10 (23,3%)
Grau de Escolaridade	Ensino fundamental incompl.	1 (2,3%)
	Ensino Médio incompleto	2 (4,7%)
	Ensino Médio completo	3 (7,0%)
	Ensino Superior incompleto	3 (7,0%)
	Ensino Superior completo	34 (79,1%)

Legenda: n- número amostral; % percentual.

Grande parte das mulheres participantes (Tabela 3), estão em sua primeira gestação (53,5%) e em sua maioria tem preferência para o parto vaginal e teve uma gravidez planejada, com 60,5% e 67,4%, respectivamente.

Tabela 3- Dados Gestacionais

	n (%)
Número de gestações	
1	23 (53,5%)
2	13 (30,2%)
3	3 (7,0%)
4 ou mais	4 (9,3%)
Preferência de parto	
Parto vaginal	26 (60,5%)
Parto Cesário	17 (39,5%)
Gravidez planejada	
Sim	29 (67,4%)
Não	14 (32,6%)

Os diferentes domínios relacionados à QV de gestantes estão mostrados na tabela 4. Os domínios físicos e meio ambiente não apresentaram diferença estatísticas entre os grupos. Em relação ao domínio psicológico, as gestantes ativas ($p=0,032$) e as gestantes muito ativas ($p=0,007$) apresentaram melhor escore quando comparadas às gestantes insuficientemente ativas. Quanto às relações sociais as gestantes ativas ($p=0,001$) e as gestantes muito ativas ($p=0,022$) também obtiveram melhor escore quando comparadas às gestantes insuficientemente ativas. As gestantes sedentárias apresentaram menor escore no auto avaliação de QV tanto quando comparadas às gestantes ativas ($p=0,027$) e quanto às gestantes muito ativas ($p=0,010$). Além disso, também em relação à auto avaliação de QV as gestantes insuficientemente ativas apresentaram menor escore em relação às ativas ($p=0,002$) e às muito ativas ($p=0,029$). A qualidade de vida geral entre as gestantes foi melhor entre aquelas classificadas como ativas ($p=0,017$) e muito ativas ($p=0,008$) em relação às gestantes insuficientemente ativas.

Tabela 4. Comparação da Qualidade de vida, pelo WHOQOL-bref, entre gestantes muito ativas, ativas, Insuficientemente ativas e sedentárias.

Domínio	Sedentárias (n=02)	Insuf. Ativas (n=20)	Ativas (n=14)	Muito ativas (n=07)
Físico	15,1±2,8	13,6±2,7	15,4±2,2	14,9±2,9
Psicológico	15,7±2,4	14,1±1,5	15,4±1,9 ^b	15,9±1,0 ^b
Relações Sociais	16,7±2,4	13,0±2,6	15,4±1,9 ^b	16,0±3,2 ^b
Meio Ambiente	14,5±1,4	14,3±1,5	15,0±2,5	15,4±1,5
Auto avaliação da QV	11,0±4,2	14,5±1,8	15,7±2,3 ^{a,b}	17,1±1,6 ^{a,b}
QV geral	14,9±2,0	14,0±1,3	15,3±1,9 ^b	15,6±1,2 ^b

Valores expressos em média± desvio-padrão. Teste t-student independente. †Teste Mann Whitney. p≤0,05; ^a vs sedentárias; ^b vs insuficientemente ativas.

9. DISCUSSÃO

O objetivo deste trabalho, foi avaliar se a prática de atividade física realizada por mulheres durante o período gestacional pode influenciar positivamente sua qualidade de vida, e diante a essa pesquisa foi possível abrir espaços para a busca de outros estudos, que pudesse colaborar com essa discussão. Tendo em vista que há vários estudos abordando à prática de atividade física durante o período gestacional.

Segundo Velloso et al. (2015) e Gomes e Costa (2013), a prática de atividade física não é vista mais apenas em questões estéticas e implica sim em inúmeros benefícios na promoção da saúde, qualidade de vida e prevenção e controle de doenças como o diabetes mellitus tipo 2, a hipertensão arterial e a obesidade.

E além de atuar na prevenção e no controle de diversas doenças, melhora a QV, inclusive para grupos especiais, dentro dos quais incluem as gestantes (MONTROYA et al., 2010).

A atividade física beneficia a mãe durante todo o período gestacional e vai ajudar no desenvolvimento do feto, porém, cada gestante deve praticar suas atividades, de acordo com suas necessidades, com os devidos cuidados, e respeitando a intensidade e as contra indicações (GIACOPINI; OLIVEIRA; ARAÚJO, 2016).

Para as mulheres que desejam um parto natural, é necessário o fortalecimento do assoalho pélvico, prevenindo o rompimento dos músculos do períneo, e conseqüentemente colaborando para um parto controlado, e com a prática de atividade física a mulher tende a conseguir este fortalecimento (HANLON, 1999). Além disso, o exercício também contribui para evitar o parto prematuro e aumenta o índice do líquido amniótico. De acordo com os resultados aqui apresentados, 26 gestantes, ou seja, 60,5%, declaram desejar parto normal. No entanto, 21 (48,83%) foram classificadas com ativas ou muito ativas. Provavelmente a falta de conhecimento de que o exercício físico é importante para o sucesso do parto normal tenha sido o motivo pelo qual o número de ativas seja menor do que o número de gestantes que desejam o parto natural.

Um dado preocupante é que o número de mulheres sedentárias e insuficientemente ativas somam mais da metade das gestantes avaliadas (n=20, 51,2%). Um estudo que avaliou o nível de estresse entre as gestantes, verificou que apenas 33,3% das gestantes eram fisicamente ativas (Segato et al. 2009). O que evidencia que embora muitos sejam os benefícios atribuídos à prática de atividades físicas na gestação, poucas são as gestantes deste estudo que adotam o estilo de vida fisicamente ativo.

Em relação à qualidade de vida, percebe-se que os domínios físicos e ambientais, não apresentaram diferenças significativas. Já nos domínios (psicológico, e social) as gestantes muito ativas e ativas obtiveram um escore melhor em relação as insuficientemente ativas. Isso pode ser devido ao fato das mesmas, terem problema com a auto estima, com a imagem corporal, com pensamentos (que na maioria das vezes se torna negativo). Como citado, as insuficientemente ativas, são gestantes que praticam atividades, mas que não são suficientes, o que pode acarretar a esses problemas.

As gestantes sedentárias, juntamente com as insuficientemente ativas, apresentaram menor escore sobre a auto avaliação da QV, em relação as gestantes

muito ativas e ativas. As mesmas não conseguem de certa forma, ter, ou avaliar sua qualidade de vida, o que é: o conjunto de condições que contribui para o bem estar físico, psicológico, e até mesmo o espiritual do ser humano.

A QV geral, das ativas e muito ativas, foi considerada melhor quanto as insuficientemente ativas, o que está relacionado, a todos os fatores consideráveis da qualidade de vida

De acordo com Dempsey et al. (2005) é recomendado a prática regular de atividade física durante pelo menos 30 minutos diários com uma intensidade moderada.

Com a prática de atividade física, além de prevenir e controlar certas doenças, como já mencionado, também vai prevenir o início de pré-eclâmpsia e depressões pós-parto.

Com isso, é interessante refletir a prática da atividade física em relação com esse período em que a mulher se encontra gestante. É um período delicado, e com inúmeras alterações, tanto físicas, quanto psicológicas, e a atividade física vai poder contribuir para que elas conseguiram passar por essas mudanças, mas tranquilamente.

10. CONCLUSÃO

Conseguimos identificar os benefícios que a atividade física pode trazer para a qualidade de vida das gestantes, sendo ela necessária e de grande contribuição para evitar certos desconfortos e amenizando aqueles que já existem dentro desse período.

Lembrando que, é sempre bom ter um acompanhamento de um profissional, para auxiliar em qualquer queixa, e respeitando sempre o nível de intensidade, e duração.

É importante, que mulheres grávidas sejam incentivadas a praticarem atividade física, e até mesmo aquelas que não se encontram no período gestacional, mas que desejam entrar nesse período transformador e de grandes mudanças, é fundamental para que tenham uma melhor qualidade de vida e bem estar físico e mental, aproveitando todos esses benefícios que a atividade física tem a oferecer.

Diante a isso, conclui-se que de acordo com a comparação feita entre atividade física e qualidade de vida em gestantes, é positiva para a maioria dos domínios avaliados. De modo que a prática regular de atividades físicas deve ser incentivada neste grupo.

11. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. et al. **Análise comparativa das PE e PI máximas entre mulheres grávidas e não grávidas e entre grávidas de diferentes períodos gestacionais.** Revista Saúde.Com. Jequié, Bahia, v. 1, n. 1, p. 9-17. nov. 2005.

ARTAL, Raul; WISWELL, Robert A. **Exercícios na Gravidez.** 2ª edição. Barueri: Manie, 1999. 332 p.

ANJOS GCM, PASSOS V, DANTAS AR. **Fisioterapia Aplicada a fase gestacional: uma revisão de literatura.** Rev Medicina e Saúde. 2003.

AZEVEDO, Renata Alvez. et al. **Exercício físico durante a gestação: uma prática saudável e necessária.** Universitas: Ciências da Saúde, Brasília, v. 9, n. 2, p. 53-70, jul./dez. 2011.

BOTELHO, P.R.; MIRANDA, E.F. **Principais recomendações sobre a prática de exercícios físicos durante a gestação.** Revista Cereus. nº.6, online /dez/ -jun./ 2011.

DEMPSEY, Jennifer; BUTLER, Carole; and WILLIAMS, Michelle. **No need for a pregnant pause: Physical activity may reduce the occurrence of gestational diabetes mellitus and preeclampsia.** Exerc. Sport Sci. Rev., Vol. 33, No. 3, pp. 141–149, 2005.

FONSECA, Cristiane C; Rocha, LILLIAN, A. **Gestação e Atividade Física: Manutenção do programa de exercícios durante a gravidez.** R. bras. Ci. e Mov, Taguatinga–DF, v.20, n. 1, p. 111-121, 2012.

GIACOPINI S. M., Oliveira D. V., Araújo A. P. S I. **Benefícios e Recomendações da Prática de Exercícios Físicos na Gestação.** Revista BioSalus, Maringá-PR, v. 1, n. 1, dez. 2016.

GODOY, Ana Carolina; NASCIMENTO, Simony Lira do; SILVA, João Luiz Pinto e; SURITA, Fernanda Garanhani. **Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica de literatura.** São Paulo, 2014.

HANLON, Thomas W. **Ginástica para Gestantes: O Guia Oficial da YMCA para Exercícios Pré-Natais.** São Paulo: Ed. Manole Ltda, 1999, p. 03-35.

LIMA-LARA, A. C.; FERNANDES, R. A. Q. **Qualidade de Vida no Puerpério Mediato: um estudo quantitativo** – OBJN – v.9, n.1, 2010.

MARTINS, Alessandra Bazaglia; RIBEIRO, Juliana; SOLER, Zaida Aurora Sperli Geraldés. **Proposta de exercícios físicos no pós-parto. Um enfoque na atuação do enfermeiro obstetra.** Investigación y Educación en Enfermería, vol. 29, núm. 1, 2011, p. 40-46.

MATSUDO, V.K.R.; MATSUDO, S.M.M. **Atividade física e esportiva na gravidez. A Grávida.** Tedesco J.J, Atheneu. São Paulo, p. 53-81, 2000.

MONTOYA, A. V. et al. **Aerobic exercise during pregnancy improves health-related quality of life: a randomized trial.** *Joint Physiother.* v. 56, n.4, p. 253-8, 210.

NEME, B. **Obstetrícia Básica.** 2. ed. São Paulo: Sarvier. 2000. 1362.

NEVES, Miranilde Oliveira. **A IMPORTÂNCIA DA INVESTIGAÇÃO QUALITATIVA NO PROCESSO DE FORMAÇÃO CONTINUADA DE PROFESSORES: SUBSÍDIOS AO EXERCÍCIO DA DOCÊNCIA.** *Revista Fundamentos*, V.2, n.1, 2015.

REZENDE, J. **Obstetrícia.** 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara. 2002. 1514p.

RODRIGUES, V. et al. **Prática de exercício físico na gestação.** *Revista digital de Buenos Aires*, Buenos Aires, v. 13, n 126, p. 1, nov. 2008.

SANTOS, M.; ZELLERKRAUT, H.; OLIVEIRA, L. **Curso de orientação à gestação: repercussões nos pais que vivenciam o primeiro ciclo gravídico.** *O Mundo da Saúde São Paulo*, São Paulo, v. 32, n. 4, p. 420-429, set. 2008

SEGATO, Luciana et al. Ocorrência e controle do estresse em gestantes sedentárias e fisicamente ativas. **Journal of Physical Education**, v. 20, n. 1, p. 121-129, 2009.

SOUZA, A. I. MALAQUIAS, B.F.; FERREIRA, L.O.C. **Alterações hematológicas e gravidez.** Revista Brasileira de Hematologia e Hemoterapia. v. 24, n. 1, p. 29- 36, 2002.

SOUZA, E. L. B. L. **Fisioterapia Aplicada à Obstetrícia e Aspectos de Neonatologia.** 2.ed. Belo Horizonte: Health. 1999. 354p.

VELLOSO, E. P. P; et al. **Resposta materno-fetal resultante da prática de exercício físico durante a gravidez: uma revisão sistemática.** Revista Medicina de Minas Gerais, Minas Gerais, v. 25, n. 1, p. 93-99, 2015.

WHO. World Health Organization. Physical status: **the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee.** Geneve, 1995. WHO-Technical Report Series nº 854.

WHO? (World Health Organization). WHOQOL and spirituality, religiousness and personal beliefs (SRPB). **Report on WHO consultation. MNH/MAS/MHP/98.2 WHO.** Genebra. 22 p. 1998

XAVIER, Rozania Bicego. et al. **Risco reprodutivo e renda familiar: análise do perfil de gestantes.** Ciência Saúde coletiva; 18, (4). Abril 2013.

12. ANEXOS

"A influência do exercício físico sobre a qualidade de vida de gestantes"

A leitura desse TCLE deve levar aproximadamente seis minutos e a sua participação na pesquisa, respondendo aos questionários, aproximadamente, oito minutos.

*Obrigatório

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Você está sendo convidada a participar, como voluntária, da pesquisa intitulada "A influência do exercício físico sobre a qualidade de vida de gestantes". Meu nome é Lílian Fernanda Pacheco Moreira de Souza, faço parte da equipe dessa pesquisa e

sou professora titular da Universidade Estadual de Goiás e respondo como pesquisadora responsável pela pesquisa.

Você está recebendo esse link do Google formulários via WhatsApp ou email com o presente Termo de consentimento Livre e esclarecido (TCLE), nele estão todos os esclarecimentos sobre a pesquisa. Após a leitura você deverá refletir se deseja ou não participar desta pesquisa. Caso você aceite participar, ao fim desse documento, selecione a opção “sim, desejo participar”. Em seguida estão os questionários, com perguntas que irão avaliar o seu nível de atividade física assim como sua qualidade de vida. Esclareço que em caso de recusa na participação você não será penalizada de forma alguma. Mas se aceitar participar, as dúvidas sobre a pesquisa poderão ser esclarecidas por mim, via e-mail lilianx@hotmail.com, endereço Av. Oeste, 56-250 - St. Aeroporto, Goiânia - GO, 74075-110 e, inclusive, sob forma de ligação a cobrar, acrescentando o número 9090 antes do seguinte contato telefônico: (62)992-752081. Ao persistirem as dúvidas sobre os seus direitos como participante desta pesquisa, você também poderá fazer contato com o

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Goiás (CEP-UEG), localizado no Prédio da Administração Central, BR 153, Km 99, Anápolis/GO, CEP: 75132-903, telefone: (62) 3328-1439, funcionamento: 8h às 12h e 13h às 17h, de segunda a sexta-feira. O contato também poderá ser feito pelo email do CEP-UEG: cep@ueg.br. O Comitê de Ética em Pesquisa é vinculado à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) que por sua vez é subordinado ao Ministério da Saúde (MS). O CEP é responsável por realizar a análise ética de projetos de pesquisa com seres humanos, sendo aprovado aquele que segue os princípios estabelecidos pelas resoluções, normativas e complementares.

A leitura desse TCLE deve levar aproximadamente seis minutos e a sua participação na pesquisa respondendo aos questionários, aproximadamente, oito minutos.

Justificativa, objetivos e procedimentos:

O objetivo principal desse estudo é verificar como a prática de atividade física realizada por mulheres durante o período gestacional pode influenciar sua qualidade de vida (QV). Em decorrência do isolamento social devido ao Covid-19, toda a coleta

de dados será realizada online via Google formulários, obedecendo as determinações do isolamento social, garantindo a você total segurança.

Os procedimentos de coleta de dados serão os seguintes:

- 1) Convite a participar da pesquisa: Você será convidada por um membro da equipe a participar da pesquisa. Se você concordar em participar você receberá esse link do Google formulários via WhatsApp ou email com o Termo de consentimento Livre e esclarecido (TCLE). Após a sua leitura você deverá refletir se deseja ou não participar desta pesquisa. Caso você aceite participar, ao fim desse documento, selecione a opção “sim, desejo participar”. O tempo para leitura deste TCLE é de aproximadamente seis minutos.
- 2) Se você aceitar participar da pesquisa, três questionários serão disponibilizados ao fim desse termo. Serão coletados dados, como idade, estado civil, escolaridade, renda familiar, etc.; o questionário para avaliar o nível de atividade física versão curta (IPAQ) e o questionário de qualidade de vida (WHOQOL/Breve). O tempo estimado para responder aos questionários é de aproximadamente 8 minutos.

OBS: não serão solicitados dados pessoais que possam te identificar, garantindo, assim, o seu anonimato.

Riscos e formas de minimizá-los:

De acordo com a Resolução 466/2012 toda pesquisa possui riscos, no entanto, no caso dessa pesquisa em particular, a mesma pode ser classificada sem riscos às dimensões físicas. Ao receber o questionário via google formulários você não estará submetida a nenhum tipo de risco físico. Deve, aqui ser ressaltado, que será seguido as orientações da Resolução 466/12 que estabelece o seu anonimato e que os dados coletados serão confidenciais e ainda, que as custas de toda a pesquisa, serão realizadas pela pesquisadora.

O questionário quando coletado presencialmente pode apresentar a possibilidade de riscos psicológicos e ou emocionais ao respondê-lo, como desconforto; medo; vergonha; estresse e cansaço ao responder às perguntas. Nesse sentido nossa equipe optou pelos questionários online, em suas versões curtas, o que evita esses possíveis constrangimentos e além disso, diminui o tempo para responder sem, contudo, comprometer a qualidade da pesquisa. A equipe também garante que a sua

participação na pesquisa é voluntária e se caso por algum motivo você quiser encerrar sua participação, em qualquer fase da pesquisa, isso não causará nenhum prejuízo a você.

Assistência:

Se você sentir qualquer desconforto é assegurado assistência imediata e integral de forma gratuita, para danos diretos e indiretos, imediatos ou tardios de qualquer natureza, decorrentes de sua participação na pesquisa.

Caso você se sinta desconfortável por qualquer motivo, poderemos interromper a sua participação a qualquer momento e esta decisão não produzirá penalização ou prejuízo.

Benefícios:

Com esta pesquisa os pesquisadores poderão entender a influência da atividade física em gestantes. O grande benefício deste estudo é entender o quanto a prática de atividade física realizada por mulheres durante o período gestacional pode influenciar sua qualidade de vida e assim, estabelecer estratégias para conscientizar as gestantes da importância da prática de exercícios físicos.

Sigilo, privacidade e guarda do material coletado:

Não será solicitado o seu nome no formulário e nenhum outro dado pessoal que possa identificá-la, ficando assegurados o seu sigilo e a sua privacidade. Você poderá solicitar a retirada de seus dados coletados a qualquer momento, deixando de participar deste estudo, sem prejuízo. Uma vez concluída a coleta de dados, será realizado o download dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local, apagando todo e qualquer registro de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou "nuvem". Após um período de cinco anos, todas as mídias serão apagadas.

Indenização:

Se você sofrer qualquer tipo de dano resultante de sua participação na pesquisa, previsto ou não no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, tem direito a buscar indenização, conforme decisões judiciais que possam suceder.

Você não receberá nenhum tipo de compensação financeira por sua participação neste estudo. As custas de toda a pesquisa, quando houver, serão custeadas por mim sem nenhum ônus para você.

Em qualquer etapa do estudo você poderá entrar em contato comigo, pesquisadora responsável, para esclarecimentos de eventuais dúvidas. Assim, que obtivermos os resultados da pesquisa entraremos em contato com você para que esteja a par do que a pesquisa revelou. Se for do seu interesse encaminharmos uma cópia dos resultados obtidos pra você.

Declaração da Pesquisadora Responsável

Eu, Lílian Fernanda Pacheco Moreira de Souza pesquisadora responsável por este estudo, esclareço que cumprirei as informações acima e que o participante terá acesso, se necessário, a assistência integral e gratuita por danos diretos e indiretos, imediatos ou tardios devido a sua participação nesse estudo; e que suas informações serão tratadas com confidencialidade e sigilo. Declaro também que a coleta de dados somente será iniciada após a aprovação do protocolo pelo sistema CEP/CONEP.

Ao aceitar esse Termo você concorda que:

Recebi da pesquisadora Lílian Fernanda Pacheco Moreira de Souza as informações necessárias referente ao projeto supra citado e irei participar como voluntária do projeto intitulado: "A influência do exercício físico sobre a qualidade de vida de gestantes". Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de assistência, confidencialidade e esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é voluntária e isenta de despesas e que poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Marcar apenas uma oval.

- Sim, desejo participar. *Avançar para a*
 pergunta 3 Não tenho interesse.

"A influência do exercício físico sobre a qualidade de vida de gestantes"

A leitura desse TCLE deve levar aproximadamente seis minutos e a sua participação na pesquisa, respondendo aos questionários, aproximadamente, oito minutos.

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

2. 1- Qual sua idade? *

3. 2- Qual seu estado civil? *

Marcar apenas uma oval.

- Solteira
 Casada
 Divorciada
Viúva

4. 3- Qual o seu peso (Kg)? *

5. 4- Qual a sua altura? *

6. 5- Cor da pele: *

Marcar apenas uma oval.

Branca

Negra

Parda

Amarela

7. 6- Qual a sua renda familiar? * *Marcar apenas uma oval.*

Um salário mínimo

Dois salários mínimos

De três a cinco salários mínimos

De cinco a dez salários mínimos

Mais de dez salários mínimos

8. 7- Qual o seu grau de escolaridade? * *Marcar apenas uma oval.*

Ensino fundamental incompleto

Ensino fundamental completo

Ensino médio incompleto

Ensino médio completo

Ensino Superior incompleto

Ensino Superior completo

9. 8- Como você considera a sua alimentação? *

Marcar apenas uma oval.

Muito ruim

Ruim

Média

Boa

Excelente

10. 8- Quantas gestações você já teve, incluindo a de agora (atual)? *

Marcar apenas uma oval.

Uma gestação

Duas gestações

Três gestações

Quatro gestações ou mais

11. 9- A gravidez (atual) foi planejada? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

12. 10- Já sofreu algum aborto? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

13. 11- Qual sua idade gestacional (semanas)? *

14. 12- Qual sexo do bebê? *

Marcar apenas uma oval.

Feminino

Masculino

Ainda não sei

15. 13- Qual a preferência de parto? *

Marcar apenas uma oval.

Parto vaginal

Parto Cesária

IPAQ- QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA

16. 1- Em quantos dias da última semana você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer, ou como forma de exercício? * *Marcar apenas uma oval.*

- Nenhuma
- De 1 a 2 vezes.
- De 3 a 4 vezes.
- De 5 a 6 vezes

7 vezes

17. 2- Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia? * *Marcar apenas uma oval.*

- De 10 a 19 min.
- De 20 a 29 min.
- De 30 min a 39 min.
- De 40 min a 59 min.

Uma hora ou mais

18. 3- Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA). * *Marcar apenas uma oval.*

- Nenhuma
- De 1 a 2 vezes
- De 3 a 4 vezes
- De 5 a 6 vezes

7 vezes

19. 4- Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? *

Marcar apenas uma oval.

- De 10 a 19 min
- De 20 a 29 min.
- De 30 a 39 min.
- De 40 min a 59 min.

Uma hora ou mais.

20. 5- Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração. * *Marcar apenas uma oval.*

- Nenhuma.
- De 1 a 2 vezes
- De 3 a 4 vezes
- De 5 a 6 vezes

7 vezes.

21. 6- Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? *

Marcar apenas uma oval.

- De 10 a 19 min
- De 20 a 29 min
- De 30 a 39 min
- De 40 min a 59 min.

Uma hora ou mais

22. 7- Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana? *
- Marcar apenas uma oval.*

- De 10 a 19 min.
- De 20 a 29 min.
- De 30 a 39 min.
- De 40 min a 59 min.

Uma hora ou mais.

23. 8- Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana? *

Marcar apenas uma oval.

- De 10 a 19 min.
- De 20 a 29 min.
- De 30 a 39 min.
- De 40 min a 59 min.

Uma hora ou mais.

QUESTIONÁRIO PARA
AVALIAR QUALIDADE DE
VIDA (WHOQOL, versão
curta)

As questões a seguir referem-se à qualidade de vida. Marque apenas uma opção que lhe parece a melhor resposta. Tome como referência as duas últimas semanas.

24. 1- Como você avaliaria sua qualidade de vida? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- muito ruim
- 2- ruim
- 3- nem ruim nem boa
- 4- boa
- 5- muito boa

25. 2- Quão satisfeita você está com a sua saúde? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- muito insatisfeita
- 2- insatisfeita
- 3- nem satisfeita nem insatisfeita
- 4- satisfeita
- 5- muito satisfeita

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

26. 3- Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- nada
- 2- muito pouco
- 3- mais ou menos
- 4- bastante

5- extremamente

27. 4- O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- nada
- 2- muito pouco
- 3- mais ou menos
- 4- bastante

5- extremamente

28. 5- O quanto você aproveita a vida? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- nada
- 2- muito pouco
- 3- mais ou menos
- 4- bastante

5- extremamente

29. 6- Em que medida você acha que a sua vida tem sentido? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- nada
- 2- muito pouco
- 3- mais ou menos
- 4- bastante

5- extremamente

30. 7- O quanto você consegue se concentrar? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- nada
- 2- muito pouco
- 3- mais ou menos
- 4- bastante

5- extremamente

31. 8- Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- nada
- 2- muito pouco
- 3- mais ou menos
- 4- bastante

5- extremamente

32. 9- Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?

*

Marcar apenas uma oval.

- 1- nada
- 2- muito pouco
- 3- mais ou menos
- 4- bastante

5- extremamente

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

33. 10- Você tem energia suficiente para seu dia a dia? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- nada
- 2- muito pouco
- 3- médio
- 4- muito
- 5- completamente

34. 11- Você é capaz de aceitar sua aparência física? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- nada
- 2- muito pouco
- 3- médio
- 4- muito
- 5- completamente

35. 12- Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- nada
- 2- muito pouco
- 3- médio
- 4- muito
- 5- completamente

36. 13- Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- nada
- 2- muito pouco
- 3- médio
- 4- muito
- 5- completamente

37. 14- Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- nada
- 2- muito pouco
- 3- médio
- 4- muito
- 5- completamente

As questões seguintes perguntam sobre quão bem ou satisfeita você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

38. 15- Quão bem você é capaz de se locomover? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- muito ruim
- 2- ruim
- 3- nem ruim nem bom
- 4- bom
- 5- muito bom

39. 16- Quão satisfeita você está com o seu sono? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- muito insatisfeita
- 2- insatisfeita
- 3- nem insatisfeita, nem insatisfeita
- 4- satisfeita
- 5- muito satisfeita

40. 17- Quão satisfeita você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia? * *Marcar apenas uma oval.*

- 1- muito insatisfeita
- 2- insatisfeita
- 3- nem insatisfeita, nem insatisfeita
- 4- satisfeita
- 5- muito satisfeita

41. 18- Quão satisfeita você está com sua capacidade para o trabalho? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- muito insatisfeita
- 2- insatisfeita
- 3- nem insatisfeita, nem insatisfeita
- 4- satisfeita
- 5- muito satisfeita

42. 19- Quão satisfeita você está consigo mesmo? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- muito insatisfeita
- 2- insatisfeita
- 3- nem insatisfeita, nem insatisfeita
- 4- satisfeita
- 5- muito satisfeita

43. 20- Quão satisfeita você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- muito insatisfeita
- 2- insatisfeita
- 3- nem insatisfeita, nem insatisfeita
- 4- satisfeita
- 5- muito satisfeita

44. 21- Quão satisfeita você está com sua vida sexual? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- muito insatisfeita
- 2- insatisfeita
- 3- nem insatisfeita, nem insatisfeita
- 4- satisfeita

5- muito satisfeita

45. 22- Quão satisfeita você está com o apoio que você recebe de seus amigos?

*

Marcar apenas uma oval.

- 1- muito insatisfeita
- 2- insatisfeita
- 3- nem insatisfeita, nem insatisfeita
- 4- satisfeita

5- muito satisfeita

46. 23- Quão satisfeita você está com as condições do local onde mora? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- muito insatisfeita
- 2- insatisfeita
- 3- nem insatisfeita, nem insatisfeita
- 4- satisfeita

5- muito satisfeita

47. 24- Quão satisfeita você está com o seu acesso aos serviços de saúde? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- muito insatisfeita
- 2- insatisfeita
- 3- nem insatisfeita, nem insatisfeita
- 4- satisfeita

5- muito satisfeita

48. 25- Quão satisfeita você está com o seu meio de transporte? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- muito insatisfeita
- 2- insatisfeita
- 3- nem insatisfeita, nem insatisfeita
- 4- satisfeita

5- muito satisfeita

A questão seguinte refere-se a com que frequência você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas

50. 26- Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão? * *Marcar apenas uma oval.*

- 1- nunca
- 2- algumas vezes
- 3- frequentemente
- 4- muito frequentemente
- 5- sempre