



**IV Congresso Sudeste de Ciências do Esporte**  
**XII Congresso Espírito-Santense de Educação Física**



**Vitória, ES - 18 a 21 de setembro de 2012**

**EDUCAÇÃO FÍSICA, IDENTIDADES E CAMPOS DE ATUAÇÃO.**

**ISSN 2179-8141**

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

Catarina Donadia Nascimento<sup>1</sup>  
Marina Rosângela Aparecida de Lima Peres<sup>2</sup>  
Lucas Guimarães Ferreira<sup>3</sup>  
Dra. Maria das Graças Pereira Parteli<sup>4</sup>

**RESUMO**

Em um período de mudanças no corpo da mulher em função das alterações provocadas pela gestação, a atividade física, bem como em todo o ciclo vital, proporciona grandes benefícios. Tais benefícios podem influenciar sua percepção de qualidade de vida. Este estudo tem como objetivo verificar se a prática de atividade física se correlaciona com a percepção individual de qualidade de vida e com a percepção de estresse. Não encontramos correlação nas variáveis estudadas. Concluímos que a prática de atividade física proporciona benefícios neste período, porém outros fatores além da prática de atividade física influenciam na qualidade de vida.

**INTRODUÇÃO**

A gestação é um período que a mulher passa por grandes mudanças físicas e psicológicas que podem afetar sua percepção individual de Qualidade de Vida (VALLIM et al, 2011).

Dentre as principais adaptações, podemos apontar as metabólicas e cardiorrespiratórias em repouso, tais como o aumento da frequência cardíaca (FC), da pressão arterial (PA), do consumo de oxigênio, do débito cardíaco e do volume sistólico, que garantem o ajuste contínuo do volume sanguíneo ao leito vascular (FINKELSTEIN et al., 2004).

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

---

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Educação Física. Universidade Federal do Espírito Santo.

<sup>2</sup>Acadêmica do curso de Educação Física. Universidade Federal do Espírito Santo.

<sup>3</sup>Professor do Centro de Educação Física. Universidade Federal do Espírito Santo

<sup>4</sup>Médica em Ginecologista e Obstetrícia. Universidade Federal do Espírito Santo



IV Congresso Sudeste de Ciências do Esporte  
XII Congresso Espírito-Santense de Educação Física



Vitória, ES - 18 a 21 de setembro de 2012

**EDUCAÇÃO FÍSICA, IDENTIDADES E CAMPOS DE ATUAÇÃO.**

**ISSN 2179-8141**

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

Além de atuar na prevenção e no controle de diversas doenças, a prática da atividade física melhora a qualidade de vida (QV), inclusive para grupos especiais, dentro dos quais se incluem as gestantes (MONTROYA et al, 2010; OOSTDAM et al, 2011; VALLIM et al, 2011). Até pouco tempo, as recomendações limitavam a prática de atividade física para este grupo ou até mesmo as contraindicava. Hoje, já existe consenso sobre a importância da atividade física durante a gestação, embora alguns efeitos ainda estejam em estudo (TAVARES et al. 2009).

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

Gorgatti e Costa (2005) apontam que a contribuição do exercício físico na melhor qualidade de vida durante o período gestacional é traduzido em: menor redução da capacidade funcional, obtendo-se mais força, mais tonicidade muscular e mais resistência; efeito protetor do exercício contra dores na coluna dorsal, predominantemente na região lombar; modificações na esfera psicológica caracterizadas por melhora da auto-estima e do humor, e, portanto, diminuição de ansiedade e de depressão; e maior facilidade na obtenção de um balanço calórico adequado e na manutenção de um estilo de vida saudável.

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

## **MÉTODOS**

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

### **Amostra**

A amostra foi composta por 101 gestantes que frequentam programa de pré-natal em clínicas particulares na Grande Vitória, ES, e concordaram em participar do estudo, assinando o termo de consentimento livre e esclarecido. Seriam excluídas as gestantes que não fossem capazes de ler/escrever; fossem portadoras de doença mental,



## IV Congresso Sudeste de Ciências do Esporte XII Congresso Espírito-Santense de Educação Física

Vitória, ES - 18 a 21 de setembro de 2012



### EDUCAÇÃO FÍSICA, IDENTIDADES E CAMPOS DE ATUAÇÃO.

ISSN 2179-8141

cardiovascular, pulmonar, anormalidades músculo esqueléticas ou endócrinas; ou alguma adversidade obstétrica, doença física ou condição de saúde que restringisse à atividade física habitual.

#### Instrumentos

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

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

Através do primeiro, a entrevistada informa o número de vezes em que praticou atividades físicas de intensidade vigorosa (AFV), moderada (AFM) e leve (AFLZ), considerando um período de sete dias habituais, durante pelo menos 15 minutos diária. O número de vezes declarado para cada tipo de atividade é então multiplicado por determinado coeficiente de esforço, equivalente ao gasto energético da referida atividade ("9" para AFV; "5" para AFM; "3" para AFL), conforme equação a seguir: Atividade Física de Lazer semanal = (9 x AFV) + (5 x AFM) + (3 x AFL). Segundo Godin e Shephard (1985), *apud* Petroski (2008), a objetividade deste instrumento é de 0,94 para atividades vigorosas e 0,74 ( $p < 0,05$ ) para total de AF praticada (AFL + AFM + AFV). Para a avaliação geral dos sujeitos, foi considerada a pontuação total obtida (em escala ordinal) e a pontuação dividida em categorias de quinze em quinze pontos (00-14; 15-29; 30-44; 45-59; 60 pontos ou mais), utilizada para medir a correlação desta variável com as demais variáveis categóricas do estudo. Assim, foi possível, ainda, gerar um escore para classificar o padrão de AFLZ, considerando os sujeitos como inativos ou insuficientemente ativos (atividade física semanal < que 30 pontos) e ativos regularmente (atividade semanal  $\geq$  30 pontos).

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

Para medir a qualidade de vida, foi utilizado instrumento WHOQOL-bref, proposto pela OMS, versão abreviada do WHOQOL-100. Mensura, através de 26 questões, a qualidade de vida em quatro domínios - físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. O domínio físico avalia dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso; o domínio psicológico, os sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal (aparência), sentimentos negativos; o domínio relações sociais questiona as relações pessoais, suporte (apoio) social e



## IV Congresso Sudeste de Ciências do Esporte XII Congresso Espírito-Santense de Educação Física



Vitória, ES - 18 a 21 de setembro de 2012

### EDUCAÇÃO FÍSICA, IDENTIDADES E CAMPOS DE ATUAÇÃO.

ISSN 2179-8141

atividade sexual; enquanto o domínio meio ambiente, a segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais, oportunidade de adquirir informações e habilidades, oportunidades de recreação e lazer, ambiente físico e locomoção.

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

A PSS – 10 possui 10 questões com opções de resposta que variam de zero a quatro (0=nunca; 1=quase nunca; 2=às vezes; 3=quase sempre 4=sempre). As questões com conotação positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) têm sua pontuação somada invertida, da seguinte maneira, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 e 4=0. As demais questões são negativas e devem ser somadas diretamente. O total da escala é a soma das pontuações destas 14 questões e os escores podem variar de zero a 56.

#### Análise estatística

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

#### RESULTADOS

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

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

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



IV Congresso Sudeste de Ciências do Esporte  
XII Congresso Espírito-Santense de Educação Física



Vitória, ES - 18 a 21 de setembro de 2012

EDUCAÇÃO FÍSICA, IDENTIDADES E CAMPOS DE ATUAÇÃO.

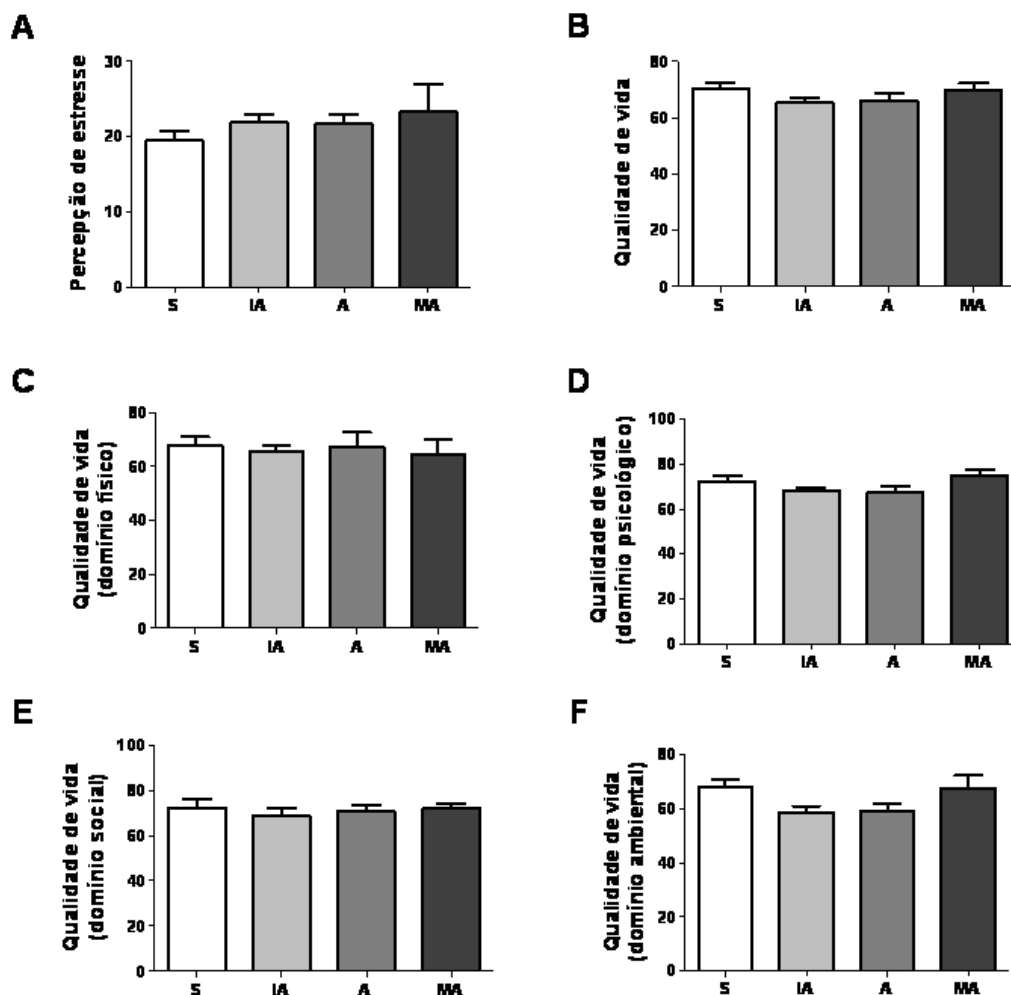
ISSN 2179-8141

ser importante e 61,86% muito importante.

No que diz respeito à modalidade praticada: 46,53% praticam caminhada, corrida ou bicicleta; 8,91% praticam hidroginástica; 2,97% praticam ginástica de academia; 3,96% praticam musculação; 4,95% praticam pilates; 0,99% praticam Yoga.

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

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



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



IV Congresso Sudeste de Ciências do Esporte  
XII Congresso Espírito-Santense de Educação Física



Vitória, ES - 18 a 21 de setembro de 2012

EDUCAÇÃO FÍSICA, IDENTIDADES E CAMPOS DE ATUAÇÃO.

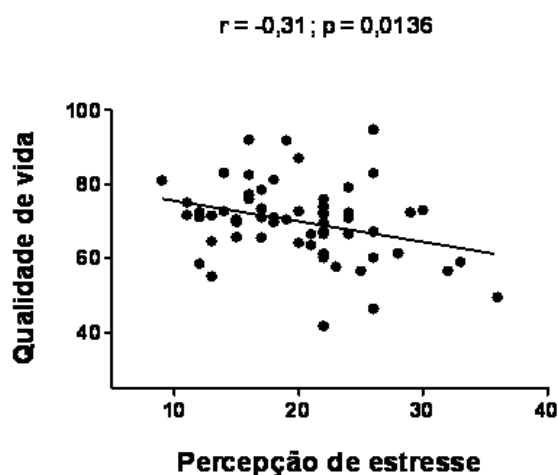
ISSN 2179-8141

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

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

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

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



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



IV Congresso Sudeste de Ciências do Esporte  
XII Congresso Espírito-Santense de Educação Física



Vitória, ES - 18 a 21 de setembro de 2012

**EDUCAÇÃO FÍSICA, IDENTIDADES E CAMPOS DE ATUAÇÃO.**

**ISSN 2179-8141**

**DISCUSSÃO**

O presente estudo trata-se de um estudo correlacional entre as variáveis prática de exercícios físicos, qualidade de vida e percepção de estresse. Não foi encontrada diferença significativa entre essas variáveis. Vallimet al. (2011) também não encontrou associação entre a prática de atividade física exercício e qualidade de vida durante a gravidez. Segato et al (2009) em seu trabalho não encontrou diferenças significativas nos níveis de estresse de gestantes fisicamente ativas e sedentárias e considerou que os elevados níveis de estresse obtidos, independente do estilo de vida adotado pela gestante, podem ser resultantes de um conjunto de fatores (DA COSTA et al., 1999).

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

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

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

Os benefícios da prática de atividades físicas durante a gestação são diversos e atingem diferentes áreas do organismo materno. Exercícios resistidos de intensidade leve a moderada podem promover melhora na resistência e flexibilidade muscular, e conseqüentemente, a mulher passa a suportar melhor o aumento de peso e atenua as alterações posturais decorrentes desse período, como as lombalgias, em função da expansão do útero na cavidade abdominal e o conseqüente desvio do centro



## IV Congresso Sudeste de Ciências do Esporte XII Congresso Espírito-Santense de Educação Física

Vitória, ES - 18 a 21 de setembro de 2012



### EDUCAÇÃO FÍSICA, IDENTIDADES E CAMPOS DE ATUAÇÃO.

ISSN 2179-8141

gravitacional. Nestes casos, o exercício físico contribuirá para adaptação de nova postura física, refletindo-se em maior habilidade para a gestante durante a prática da atividade física e do trabalho diário (BATISTA, 2003; LIMA; OLIVEIRA, 2005).

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

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

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

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

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

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

Deve-se considerar os riscos que a atividade física pode acarretar na gestação. O fluxo sanguíneo placentário reduzido e a concomitante hipóxia fetal, hipertermia fetal e suprimento reduzido de glicose fetal representam os riscos potenciais mais sérios do exercício durante a gravidez (MCARDLE et al., 2003). Também representa risco, situações em que haja risco de trauma abdominal. Esses fatores podem gerar estresse fetal, restrição de crescimento intra-uterino e prematuridade (LIMA; OLIVEIRA, 2005) . O ACOG (2002) apresenta restrições absolutas para a prática de exercícios aeróbicos; restrições relativas, e nesse caso, a atividade é permitida, , mas com redobrado acompanhamento profissional; e sinais de alerta para interrupção do





IV Congresso Sudeste de Ciências do Esporte  
XII Congresso Espírito-Santense de Educação Física



Vitória, ES - 18 a 21 de setembro de 2012

**EDUCAÇÃO FÍSICA, IDENTIDADES E CAMPOS DE ATUAÇÃO.**

**ISSN 2179-8141**

exercício durante a gestação. Apesar de ainda existirem poucos estudos nesta área, exercícios resistidos de intensidade leve a moderada podem promover melhora na resistência e flexibilidade muscular, sem aumento no risco de lesões, complicações na gestação ou relativas ao peso do feto ao nascer LIMA E OLIVEIRA, 2005).

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

### CONCLUSÃO

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

### REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS, ACOG Committee Opinion. **Exercise during pregnancy and the postpartum period.** Number 267, January 2002. *Obstet Gynecol.* 99(1):171-173 (2002). doi:10.1016/S0029-7844(01)01749-5

BATISTA et al. **Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal.** *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant., Recife,* v.3, n. 2, p. 151-158, abr. / jun., 2003

CAMPOS F.V.S.; PORTO L.G.G. **Qualidade de vida e nível de atividade física de pacientes em fase ambulatorial da reabilitação cardíaca.** *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.* V. 14, n.2, 2009.

DA COSTA, D. et al. **Variations in stress levels over the course of pregnancy Factors associated with elevated hassles, state anxiety and pregnancy-specific stress.** *Journal of Psychosomatic Research,* London. V. 47, n. 6, p. 609-621, Dec. 1999.

DAVIES, G.A. et al. Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada, SOGC Clinical Practice Obstetrics Committee. 2003. **Joint SOGC/CSEP clinical practice guideline: exercise in pregnancy and the postpartum period.** N. 129, June 2003



IV Congresso Sudeste de Ciências do Esporte  
XII Congresso Espírito-Santense de Educação Física



Vitória, ES - 18 a 21 de setembro de 2012

**EDUCAÇÃO FÍSICA, IDENTIDADES E CAMPOS DE ATUAÇÃO.**

**ISSN 2179-8141**

FINKELSTEIN et al. **Comportamento da Frequência Cardíaca, Pressão Arterial e Peso Hidrostático de Gestantes em Diferentes Profundidades de Imersão.** Rev. Bras. Ginecol. Obstet., Rio de Janeiro, v. 26, n. 9, out. 2004.

GODIN G SHEPHARD RJ. **A simple method to assess exercise behavior in the community.** Can J Applied Sport Sciences. V. 10, p. 141-146, 1985

GORGATI, M.G.; COSTA, R.F. **Atividade física adaptada.** 1. São Paulo: Manole, 2005.

HASKELL W.L., LEE I.M., PATE R.R., POWELL K.E., BLAIR S.N., FRANKLIN B.A., et al. **Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.** MedSci Sports Exerc. V. 39, p.1423-34, 2007.

LIMA, F.R; OLIVEIRA, N. **Gravidez e exercício.** RevBrasReumatol, v. 45, n. 3, p. 188-90, mai./jun., 2005.

LUFT, C. B. et al. **Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos.** Rev Saúde Pública. V. 41, n. 4, p. 606-15, 2007.

MCARDLE, W., D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício : Energia, Nutrição e Desempenho Humano.** 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

MATIJASEVICH A, DOMINGUES M.R. **Exercício físico e nascimentos pré-termo.** Rev. Bras. Ginecol. Obstet., Rio de Janeiro, v. 32, n. 9, set. 2010 .

MATSUDO, S; ARAÚJO, T; MATSUDO, V. et al. **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ):Estudo de Validade e Reprodutibilidade no Brasil.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 6, n. 2, p. 05-18, 2001.

MONTOYA ARIZABALETA AV, OROZCO BUITRAGO L, AGUILAR DE PLATA AC, MOSQUERA ESCUDERO M, RAMIREZ-VELEZ R. **Aerobicexerciseduringpregnancy improves health-relatedqualityoflife: a randomisedtrial.** J Physiother.v. 56, n.4, 253-8, 2010;

OOSTDAM N, VAN POPPEL MN, WOUTERS MG, VAN MECHELEN W. Interventions for preventing gestational diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. J Womens Health (Larchmt).;v.20, n.10, p.1551-63, 2011 Oct. Epub 2011 Aug 12.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - Grupo WHOQOL. WHOQOL-BREF: Introduction, Administration, Scoring and Generic Version of the Assessment. Field TrialVersion, December 1996. [www.who.int/mental\\_health/media/en/76.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/en/76.pdf). Acessado em 24 de maio de 2012.

PETROSKI, E.L; OLIVEIRA, M.M.**Atividade física de lazer e estágios de mudança de comportamento em professores universitários.** Rev Port CienDesp, v. 8, n.2, p. 209–218, 2008.

SEGATO, L. et al. **Ocorrência e controle do estresse em gestantes Sedentárias e fisicamente ativas.**R. da Educação Física/UEM Maringá, v. 20, n. 1, p. 121-129, 1. trim. 2009

TAVARES J.S. et al. **Associação entre o padrão de atividade física materna, ganho ponderal gestacional e peso ao nascer em uma coorte de 118 gestantes no município de Campina Grande,**



IV Congresso Sudeste de Ciências do Esporte  
XII Congresso Espírito-Santense de Educação Física



Vitória, ES - 18 a 21 de setembro de 2012

**EDUCAÇÃO FÍSICA, IDENTIDADES E CAMPOS DE ATUAÇÃO.**

**ISSN 2179-8141**

Nordeste do Brasil. Rev. Assoc. Med. Bras., São Paulo, v. 55, n. 3, 2009.

TENDAIS, I. et al. **Atividade física, qualidade de vida e depressão durante a gravidez.** Cad. Saúde Pública [online]. V.27, n.2, p. 219-228, 2011,. ISSN 0102-311X. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2011000200003>.

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

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

[www.celafiscs.org.br](http://www.celafiscs.org.br). Acessado em 8 de setembro de 2011.

[www.cebp.nl/vault\\_public/filesystem/?ID=1378](http://www.cebp.nl/vault_public/filesystem/?ID=1378). **The Leisure Time Exercise Questionnaire of Godin and Shephard.** Acesso em 30 de maio de 2012.