



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE FISIOTERAPIA

**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM GESTANTES PRATICANTES DO
MÉTODO PILATES**

Cleane Taveira da Silva
Vanilza Moreira de Souza Santos

Orientadora: Prof^{fa}. Ma. Fabrícia Ramos Rezende

Trindade - GO
2019

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE FISIOTERAPIA

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM GESTANTES PRATICANTES DO
MÉTODO PILATES

Cleane Taveira da Silva
Vanilza Moreira de Souza Santos

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade União de Goyazes como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Fisioterapia.

Orientadora: Prof^a. Ma. Fabrícia Ramos Rezende

Trindade - GO
2019

Cleane Taveira da Silva
Vanilza Moreira de Souza Santos

**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM GESTANTES PRATICANTES DO
MÉTODO PILATES**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Fisioterapia, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

Prof. Orientadora: Mestra Fabrícia Ramos Rezende
Faculdade União de Goyazes

Prof. Interno: Especialista Flaviane Tavares Cintra Oliveira
Faculdade União de Goyazes

Prof. Externo: Mestra Patrícia Vieira de Souza Rocha
Universidade Estadual de Goiás

AGRADECIMENTOS

Queremos agradecer primeiramente a Deus pelo dom da vida e por ter nos proporcionado chegar até aqui. Aos nossos familiares que nos apoiaram e compreenderam as nossas ausências, nos dando forças para vencermos cada uma das etapas durante esses cinco anos e aos nossos amigos que também foram partes importantes nesse percurso.

Aos nossos professores que sempre estiveram dispostos a nos ajudar e contribuir para um melhor aprendizado, nos dando um direcionamento de como caminhar com nossas próprias pernas nessa jornada que se inicia. Agradecemos também a nossa instituição por ter nos dado a chance e todas as ferramentas que permitiram chegar ao final desse ciclo de maneira satisfatória.

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM GESTANTES PRATICANTES DO MÉTODO PILATES

Cleane Taveira da Silva¹
Vanilza Moreira de Souza Santos¹
Fabrícia Ramos Rezende²

RESUMO:

Introdução: A gravidez é um período fascinante, no qual várias mudanças ocorrem à medida que a gestação avança, tais se iniciam no momento da nidação e estendem-se até o final do período de lactação. Como essas transformações geram novas exigências sobre os músculos e articulações da gestante, é crucial adaptar a rotina de seus exercícios para adequar-se a estas alterações. Nesse sentido, o Método Pilates (MP) é considerado um dos métodos que proporciona mais conforto a gravidez e ao parto. O MP trata-se de um método diferenciado visando promover o equilíbrio do corpo, mente e espírito, favorecendo a melhora da concentração ajudando a adquirir autopercepção corporal e possibilitando desenvolver um excelente relacionamento com o próprio corpo inclusive durante a gestação, trazendo assim uma melhor Qualidade de Vida à gestante. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde não é meramente a ausência de doença e sim um completo estado de bem-estar físico e social que promove Qualidade de Vida. **Objetivo:** Avaliar a qualidade de vida em gestantes praticantes do Método Pilates. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, desenvolvido em quatro Estúdios de Pilates registrados no CREFITO 11 (Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da 11ª Região - DF/GO), no Setor Bueno Goiânia - Goiás, com 08 (oito) gestantes. Foram aplicados os questionários WHOQOL-bref e um Questionário Socioeconômico. Nesse estudo foram incluídas gestantes do 2º e 3º trimestre de gestação, com idade acima de 18 anos, gestação de baixo risco e praticantes de Pilates, e excluídas, gestantes do 1º trimestre, idade inferior a 18 anos, gravidez de alto risco e que não assinaram o (TCLE). Para a análise dos dados foi utilizado o Microsoft Excel versão 2010®. **Resultados:** Foram encontrados os seguintes resultados, idade média das gestantes foi de 34 anos. 50% eram mulheres brancas e 87,5% eram casadas. A idade gestacional média foi de 24,87 semanas. 75% das mulheres estavam na primeira gestação, 100% das participantes com ensino superior completo e 62,5% com renda familiar acima de 15 salários mínimos. Foi identificado que as gestantes pesquisadas possuem uma qualidade de vida “Boa”. **Conclusão:** A qualidade de vida das gestantes praticantes do método Pilates é classificada como boa, levando em conta os domínios Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente do questionário.

Palavras-Chaves: Gestação; Método Pilates; Qualidade de Vida.

ABSTRACT:

Introduction: Pregnancy is a fascinating period in which various changes occur as the pregnancy progresses, which begin at the time of nidation and extend through the end of the lactation period. As these transformations generate new demands on the muscles and joints of the pregnant woman, it is crucial to adapt the routine of your exercises to fit these changes. In this sense, the Pilates Method (MP) is considered ideal to provide more comfort to pregnancy and childbirth. The MP is an innovative method to promote the balance of body, mind and spirit, favoring the improvement of concentration helping to acquire body self-perception and allowing to develop an excellent relationship with the body during gestation, thus bringing a better Quality of Life to the pregnant woman. According to the World Health Organization (WHO), health is not merely the absence of disease but a complete state of physical and social well-being that promotes Quality of Life. **Objective:** To evaluate the quality of life in pregnant women practicing the Pilates Method. **Methodology:** A cross - sectional study, developed in four Pilates studios registered in CREFITO 11 (Regional Council of Physiotherapy and Occupational Therapy of the 11th Region - DF / GO), in the Goiânia - Goiás Sector, with 08 (eight) pregnant women. The WHOQOL-bref questionnaires and a Socioeconomic Questionnaire were applied. Pregnant women of the 2nd and 3rd trimesters of gestation, age over 18 years, low-risk gestation and Pilates practitioners, and excluded, pregnant women in the first trimester, under the age of 18 years, high-risk pregnancies, and those who did not sign the TCLE). For data analysis, Microsoft Excel version 2010 was used. **Results:** The mean age of pregnant women was 34 years. 50% were white women, 87.5% were married. The mean gestational age was 24.87 weeks. 75% were the first gestation, 100% with complete higher education and 62.5% with family income above 15 minimum wages. It showed that the pregnant women studied had a "good" quality of life. **Conclusion:** The quality of life of pregnant women practicing the Pilates method is classified as good, taking into account the Physical, Psychological, Social Relations and Environment domains.

Keywords: Gestation; Pilates method; Quality of life.

¹ Acadêmicas do Curso de Fisioterapia da Faculdade União de Goyazes

² Orientadora: Prof. Me. Fabrícia Ramos Rezende, Faculdade União de Goyazes.

1- INTRODUÇÃO

A gravidez é um período fascinante, em que a forma e necessidades do corpo feminino modificam constantemente. Várias mudanças ocorrem durante esse período à medida que a gestação avança, as quais se iniciam no momento da nidação e estendem-se até o final do período de lactação (ENDACOTT, 2007).

A postura da gestante altera-se antes mesmo do aumento do volume uterino gestacional, isso acontece quando a matriz evadida da pelve se apoia à parede abdominal, e as mamas, dilatadas e engrandecidas, pesam no tórax, desviando para frente o centro de gravidade, o que faz com que todo o corpo, projete-se para trás por um mecanismo involuntário de compensação. Essa postura torna-se mais aparente quando a gestante está de pé, visto que, para permanecer em equilíbrio, empina o ventre, amplia-se a base do polígono de sustentação, os pés se afastam, e as escápulas projetam-se para trás, facilitando a lordose da coluna lombar (BARACHO, 2018; REZENDE e MONTENEGRO, 2018).

Além disso, essa sustentação aumentada e os ângulos formados pelos pés com a linha mediana ampliada, principalmente à direita, por conta do dextrodesvio uterino, concedem a gestante uma deambulação específica, com passos oscilantes e mais curtos, que lembram o andar dos gansos, o que consiste à chamada marcha anserina (REZENDE e MONTENEGRO, 2018).

Segundo Endacott (2007), a postura correta é fundamental para proteger sua coluna vertebral antes, durante e depois do período gestacional. Durante a gestação, o aumento de peso, tamanho e a carga que a gestante leva na frente do seu corpo contribui para sobrecarregar a sua região lombar inferior. É provável que ela procure compensar essa situação, adotando uma postura incorreta na parte superior da sua coluna.

Durante o período gestacional os principais hormônios responsáveis por produzir uma condição perfeita para o crescimento do feto é a progesterona, o estrogênio e a relaxina, visto que seus níveis estejam completamente aumentados, fazem com que os músculos cedam oferecendo um ambiente ideal para o bebê (ENDACOTT, 2007).

Sendo assim, a progesterona é produzida inicialmente pelo corpo lúteo e posteriormente pela placenta. Ajuda a manter a gravidez, relaxa a musculatura uterina e estimula o desenvolvimento das células mamárias. O estrogênio é um

hormônio placentário que contribui para flexibilidade da articulação pélvica, metabolismo do cálcio e aumento do útero, das mamas e da genitália externa. A relaxina é um hormônio peptídico presente somente em mulheres grávidas. Tem como funções o remodelamento do tecido conjuntivo e juntamente com o estrogênio, o relaxamento das articulações pélvicas e todas as cápsulas articulares (REIS, 2017).

Como essas transformações geram novas e diferentes exigências sobre os músculos e articulações da gestante, é crucial adaptar a rotina de seus exercícios para adequar-se a estas alterações. Nesse sentido, o Método Pilates (MP) é considerado um dos métodos que proporciona mais conforto a gravidez e ao parto. Pois auxilia na estabilidade da musculatura postural e do assoalho pélvico e no fortalecimento e alongamento suave dos músculos, evitando assim os problemas comuns nas articulações e a tensão lombar, tornando a gestante mais confiante e positiva, ao mesmo tempo em que sua vitalidade e seus níveis de energia serão aumentados (REZENDE e MONTENEGRO, 2018; ENDACOTT, 2007).

O MP favorece a melhora da concentração ajudando a adquirir autopercepção corporal e possibilita desenvolver um excelente relacionamento com o próprio corpo ao exercitar-se, o que é especialmente valoroso durante a gestação. São exercícios orientados por meio de padrões de movimentos estruturados e de fácil execução, que se focam na postura e alinhamento correto do corpo e que fluirão para seus movimentos e atividades rotineiras (REZENDE e MONTENEGRO, 2018).

O Alemão Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) foi quem desenvolveu o MP na década de 1940, com o intuito de combinar arte e ciência, utilizando um sistema intercalado de movimento que ensina os seres humanos o autoconhecimento corporal. Trata-se de um método diferenciado visando promover o equilíbrio do corpo, mente e espírito (Contrologia), utilizando exercícios que visam desenvolver a concentração, força, equilíbrio, flexibilidade, coordenação, relaxamento, entre outros, mantendo as curvaturas fisiológicas do corpo, sendo o abdome o centro de força, podendo ser usado tanto para prevenção e reabilitação quanto para condicionamento físico (CALAIS-GERMAIN e RAISON, 2012).

Existem diversas variações e interpretações do método de exercícios de Joseph Pilates, mas todas se baseiam nos princípios, que ele definiu como essenciais para a conquista de uma saúde física e mental ideal. Sendo esses

princípios: respiração, concentração, centralização, controle, precisão e fluidez (ENDACOTT, 2007; PEREIRA, FLACH e HAAS, 2018).

Diante da importância do que foi citado acima, podemos relatar que todas as alterações implicadas no período gestacional, trazem inúmeros desconfortos à vida cotidiana da gestante. Esses desconfortos provindos das alterações gestacionais podem diminuir a qualidade de vida (QV) da gestante.

A QV é uma definição subjetiva que está vinculada à autoestima e ao bem-estar pessoal e engloba uma série de aspectos como estados de saúde, estado psicológico e emocional, estilo de vida, faixa etária, relações sociais, crenças pessoais, satisfação com o emprego e/ou com atividade diária e ambiente em que se vive (PEREIRA, FLACH e HAAS, 2018).

Segundo Segre e Ferraz (1997), a Organização Mundial da Saúde (OMS) define que saúde não é meramente a ausência de doença e sim um completo estado de bem-estar físico e social que promove QV. A melhora da QV das gestantes deve ser o foco das intervenções, que devem abordar, além do controle do peso, redução das dores posturais e do estresse, a diminuição do risco de depressão puerperal, proporcionar maior autonomia e confiança no trabalho de parto, além de um futuro a curto e longo prazo com melhor qualidade de vida (SURITA, NASCIMENTO, PINTO E SILVA, 2014).

Diante de todas essas alterações provindas do período gestacional e os benefícios da prática do Método Pilates, essa pesquisa tem como objetivo avaliar a qualidade de vida em gestantes praticantes do Método.

2- METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal. Por meio de uma pesquisa de campo que foi desenvolvida nos Estúdios de Pilates registrados no CREFITO 11 (Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da 11ª Região - DF/GO), no Setor Bueno Goiânia - Goiás, durante os meses de abril e maio de 2019.

Para o desenvolvimento desse estudo, foi realizada uma pesquisa com 08 (oito) participantes gestantes, em 04 (quatro) estúdios de Pilates: Carla Manzi Studio de Pilates, Forma Studio de Pilates, Studio Balance, Viggore Pilates.

Foram aplicados os questionários Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref (ANEXO I) já

validado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) onde obtivemos as informações da qualidade de vida das gestantes e o Questionário Socioeconômico (APÊNDICE I) pré-formulado pelas pesquisadoras a fim de obter as informações socioeconômicas das mesmas.

2.1- Coletas de dados.

A execução da pesquisa se deu através da coleta de dados com gestantes praticantes de Pilates abordadas nos Estúdios de Pilates no Setor Bueno no município de Goiânia-GO. Os dias e horários das entrevistas foram previamente agendados durante os meses de abril e maio de 2019, conforme as disponibilidades das direções dos estúdios participantes. Os questionários foram aplicados às gestantes nos estúdios de Pilates antes ou após as suas sessões de Pilates.

2.1.1- Instrumentos de dados.

O questionário de Qualidade de Vida WHOQOL-bref (World Health Organization Quality of Life – WHOQOL) (ANEXO I), criado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) o grupo WHOQOL desenvolveu a versão abreviada do WHOQOL-bref (The WHOQOL) validado em 1996. É constituído de 26 perguntas (sendo a pergunta numero 1 e 2 sobre a qualidade de vida geral), as respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida). Fora essas duas questões (1 e 2), o instrumento tem 24 facetas as quais compõem 4 domínios que são: FÍSICO, PSICOLÓGICO, RELAÇÕES SOCIAIS e MEIO AMBIENTE.

Neste instrumento terá que aparecer o resultado somente em média (1 a 5) por domínio e por faceta. Neste instrumento é necessário também recodificar o valor das questões 3, 4, 26 (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1) as perguntas 1 e 2 deverão aparecer da seguinte forma. 1- percepção da qualidade de vida (resultado em média 1 a 5); 2- satisfação com a saúde (resultado em média 1 a 5) cada faceta é só somar os valores da entrevista (de 1 a 5) e dividir pelo numero de participantes. Fazer uma média onde o resultado vai ser de 1 até 5.

Para calcular o domínio MEIO AMBIENTE, por exemplo, é só somar os valores das facetas e dividir por 8. $\frac{q8,q9,q12,q13,q14,q23,q24,q25}{8}$. Todos os resultados foram calculados em média tanto no domínio quanto nas facetas. Quanto aos relatórios foram classificados: 1 = Muito Ruim; 2 = Ruim; 3 = nem Ruim nem Boa; 4 = Boa e 5 = Muito Boa. (Tabela 1)

Tabela 1- Domínios e facetas do WHOQOL-bref

DOMÍNIOS	FACETAS
Domínio I - Domínio físico	Dor e desconforto
	Energia e fadiga
	Sono e repouso
	Mobilidade
	Atividades da vida cotidiana
	Dependência de medicação ou de tratamentos
	Capacidade de trabalho
Domínio II – Domínio psicológico	Sentimentos positivos
	Pensar, aprender, memória e concentração
	Autoestima
	Imagem corporal e aparência
	Sentimentos negativos
	Espiritualidade/religião/crenças pessoais
Domínio III - Relações sociais	Relações pessoais
	Suporte (Apoio) social
	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 em, e oportunidades de
recreação/lazer

Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima)

Transporte

Fonte: The WHOQOL-Bref (1998a).

Também foi aplicado o questionário socioeconômico (APÊNDICE I) que avaliará as condições sociais, econômicas e práticas físicas das gestantes pesquisadas. Foram questionários autoaplicáveis onde não ocorreu interferência das pesquisadoras. Através da aplicação dos questionários foi possível obter os dados relacionados à qualidade de vida das gestantes praticantes do Método Pilates.

2.2- Aspectos éticos e legais (resolução 466 de 2012).

Este projeto foi aprovado pelo Comitê Institucional de Ética e Pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG) protocolo 3.254.835 (ANEXO II), o mesmo só foi iniciado após a sua aprovação. O trabalho obedeceu às normas éticas e diretrizes regulamentadas pela Resolução nº 466/2012, este estudo foi regido segundo as normas obedecendo aos aspectos éticos da pesquisa envolvendo seres humanos.

2.3- Amostra.

Essa pesquisa foi composta por 08 (oito) participantes (gestantes) com idade média de 34 anos, praticantes do Método Pilates em 04(quatro) estúdios. No início da pesquisa, a mesma teve um “n” de 20(vinte) gestantes praticantes do MP em 08(oito) estúdios. Durante a coleta de dados, houveram vários imprevistos, como são gestantes e com as suas peculiaridades, não foi possível todas participarem da pesquisa: 01 das gestantes teve uma queda e foi orientada pelo seu médico a suspender a prática do Pilates, 01 não quis assinar o TCLE, 02 estavam nas últimas semanas de gestação e não estavam em condições de praticar o Pilates, 04 já haviam parido e 04 gestantes não quiseram participar da pesquisa, o que

resultou no número de 08 gestantes pesquisadas. Quanto aos estudos inicialmente eram 08, porém durante a coleta de dados somente 04 haviam gestantes matriculadas.

2.4- Critérios de inclusão e exclusão.

Foram incluídas na pesquisa, gestantes do 2º e 3º trimestre de gestação, com idade acima de 18 anos, com gestação de baixo risco, praticantes de Pilates e foram excluídas da pesquisa, gestantes do 1º trimestre, com idade inferior a 18 anos, gestantes com gravidez de alto risco e as gestantes que não concordaram com o (TCLE) Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE II).

As gestantes foram convidadas a participar do estudo e mesmo se entrassem nos critérios de inclusão, somente as que concordaram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) estavam aptas a participar da pesquisa.

2.5- Análise dos dados.

Os dados coletados e as informações obtidas foram lançados no Microsoft Excel versão 2010®. Onde foram analisados e calculados Média, Desvio Padrão, Mínimo, Máximo e Amplitude.

3- RESULTADOS E DISCUSSÕES.

Participaram desse estudo 08 gestantes com idade entre 28 a 40 anos, com média de 34 anos. 50% eram mulheres brancas, 37,5% pardas e 12,5% não responderam, 87,5% eram casadas e 12,5% em união estável, idade gestacional (em semanas) média de 24,87, 75% 1ª gestação, 12,5% 2ª gestação, 12,5% 3ª gestação, com escolaridade 100% ensino superior e 75% especialização, renda familiar 12,5% (1 a 3 salários mínimos), 12,5% (6 a 9 salários mínimos), 12,5% (9 a 12 salários mínimos) e 62,5% (acima de 15 salários mínimos). Representado na (tabela 2).

Tabela 2 – Perfil da amostra

DESCRIPTORES	RESULTADOS
IDADE	
Média	34 anos
Desvio padrão	3,62
RAÇA	
Branca	50%
Parda	38%
Não respondeu	13%
ESTADO CIVIL	
Casada	88%
União estável	13%
IDADE GESTACIONAL	
Média	24,87 semanas
Desvio padrão	8,27
GESTAÇÃO	
1ª gestação	75%
2ª gestação	13%
3ª gestação	13%
ESCOLARIDADE	
Ensino superior	100%
Especialização	75%
RENDA	
De 1 a 3 salários mínimos	13%
De 6 a 9 salários mínimos	13%
De 9 a 12 salários mínimos	13%
Acima de 15 salários mínimos	63%

Fonte: Dados da pesquisa.

Em relação aos domínios, a (tabela 3) mostra em média os resultados dos domínios de Qualidade de Vida. Os domínios que obtiveram maiores médias foram os domínios, Meio Ambiente (4,07) e Relações Sociais (4) e o menor foi o domínio Físico com (3,71).

Tabela 3 - Resultados dos domínios e facetas

	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	MÍNIMO	MÁXIMO	AMPLITUDE
FÍSICO	3,71	0,47	3,38	4,63	1,25
PSICOLÓGICO	3,79	0,42	3,25	4,38	1,13
RELAÇÕES SOCIAIS	4,00	0,25	3,75	4,25	0,50
MEIO AMBIENTE	4,07	0,27	3,63	4,38	0,75
AUTOAVALIAÇÃO	4,06	0,09	4,00	4,13	0,13
GERAL	3,93	0,15	3,25	4,63	1,38

Fonte: Dados da pesquisa.

Diante dos resultados encontrados nessa pesquisa, podemos afirmar que as gestantes praticantes do Método Pilates possuem uma Qualidade de Vida “Boa” em todos os domínios, Físico, Psicológico, Relações Sociais, Meio Ambiente, Auto avaliação e Geral. O que nos leva a entender, que o Pilates é um Método é um dos métodos que melhora a Qualidade de Vida da gestante, pois Justino e Pereira, (2016), em seu estudo mostrou que o Método auxilia na redução das dores causada pelas alterações fisiológicas no período gestacional, que na grande maioria essa dor ocorre na região lombar, provocada pela alteração do centro de gravidade o que se dar pelo aumento do volume do útero gravídico e não pela prática do Método. Uma vez que a posição neutra da coluna vertebral é uma das principais características do Método Pilates, melhorando o controle da respiração, da flexibilidade, da força muscular e da postura com o movimento do corpo durante o exercício, auxiliando na melhora do quadro álgico, o que foi confirmada por Costa e Noronha, (2012), e vai de encontro com Baracho, (2018).

Justino e Pereira, (2016), afirmam ainda que o Método proporciona o recrutamento de músculos profundos, essencial no controle biomecânico e funcional da coluna lombar e na estabilização pélvica. O que é afirmado também no estudo de Vaz et.al., (2012), que há relação entre o Método Pilates na flexibilidade e no recrutamento da musculatura profunda, proporcionando assim redução da lombalgia, contribuindo para melhora da Qualidade de Vida. O mesmo afirma ainda que o Método Pilates é eficaz em outros grupos, como atletas, melhorando a flexibilidade, no tratamento de casos de dores envolvendo a coluna e/ou dores

musculares e em pessoas sedentárias buscando melhorar Qualidade de Vida e não só em gestantes como nos estudos supracitados.

Segundo Ashrafinia et. al., (2014), a importância de melhorar e manter o equilíbrio corporal estão em praticar exercícios físicos regularmente como exercícios respiratórios, de alongamento e de relaxamento. Incluindo o método Pilates como grande beneficiador para esses propósitos, proporcionando as gestantes o autoconhecimento corporal, tornando-as mais confiantes. Afirmação comprovada pelo estudo de Fabrin et. al., (2010), acrescentando ainda que há uma melhora no padrão respiratório, na postura e no bem estar geral. Rezende e Montenegro (2018) descreve que o pensamento, o aprendizado, a memorização e a concentração estão reduzidos pela própria fisiologia gestacional devido às alterações hormonais.

Da mesma forma, que foram analisados e classificados os domínios anteriores, os domínios Relações Sociais e Meio Ambiente obtiveram uma Qualidade de Vida “Boa”. Sendo favorecido supostamente pela independência financeira, alta escolaridade, maturidade emocional e estabilidade conjugal. Sendo assim confirmado por Soares e Lopes, (2011), onde afirmam que há maior aceitação da gravidez e da criança pela família, mantendo assim as relações familiares mais positivas, quando as jovens possuem maior maturidade fisiológica e emocional, estabilidade conjugal e independência financeira, o que significa que as relações pessoais, sejam elas com os amigos, parentes e conhecidos, são de extrema importância para a gestante (CASTRO e FRANCOLLI, 2013).

Segundo Ferreira et. al., (2012), em seu estudo sobre a função sexual e a qualidade de vida em gestantes de baixo risco, afirma que, a maioria das gestantes pesquisadas avaliou sua qualidade de vida como “boa” ou “muito boa” , assim como a sua satisfação sexual, por outro lado, foi observado que as mulheres que avaliaram sua qualidade de vida como “ruim” também referiram função sexual “ruim”. Sugerindo assim que a Qualidade de Vida da gestante está associada á satisfação sexual.

No domínio Meio Ambiente, que por sinal obteve a maior média desse estudo, caracterizando uma Qualidade de Vida “Boa”. O que nos mostra no questionário Socioeconômico que essa condição pode ser proporcionada pela alta escolaridade, sucesso profissional, alta renda familiar e estabilidade conjugal, podendo viabilizar, conforto, segurança, lazer, cuidados com a saúde, adquirir

novas habilidades, um bom ambiente físico no trabalho e no lar e uma boa condição de transporte. O que nos mostra no estudo de Castro e Francolli, (2013), onde as gestantes de baixa escolaridade, baixa renda, dependentes do companheiro e a grande maioria desempregadas, o que levou a um resultado negativo no domínio Meio Ambiente, estudo afirmado por Oliveira et. al., (2013), e comprovado por Santos et. al., (2015), em sua pesquisa com 352 gestantes, a maioria não brancas, não casadas, com baixa escolaridade, constatou que o menor escore foi no domínio Meio Ambiente, influenciando assim na qualidade de vida.

Sugere-se com essa pesquisa que o Método Pilates é uma modalidade de prática de exercícios físicos com inúmeros benefícios aos praticantes, porém, o Método ainda é bastante seletivo, o que nos traz a questão, de que os praticantes desse Método necessitam de um poder aquisitivo razoavelmente alto, o que vai de encontro com estudo de Almeida e Ramos (2013), mostrando que os praticantes do Método Pilates possuem uma renda salarial e uma escolaridade alta. No estudo de Martinez et. al., (2011), mostra que quanto melhores as condições financeira e maior o grau de escolaridade, maior a adesão à prática de atividades física, não somente no Método Pilates, mas em outras modalidades.

Devido à maioria das gestantes participantes desse estudo, estar no final do último trimestre de gestação no período dessa pesquisa, dificultou a sua ida aos estúdios de Pilates para a prática do Método, dificultando a abordagem e aplicação dos Questionários, reduzindo o número da amostra e confiabilidade do estudo.

4- CONCLUSÃO

Diante da análise desse estudo, conclui-se, que, com a prática regular, moderada, controlada e orientada por profissionais qualificados, o Método Pilates pode produzir efeitos benéficos sobre a saúde da gestante, melhorando substancialmente a qualidade de vida nesse período, principalmente nas alterações oriunda das disfunções do período gestacional. Faz-se necessário, mais pesquisas direcionadas aos profissionais da saúde, levando o conhecimento da atuação da Fisioterapia aplicado na fase pré-gestacional como meio preventivo e não só como curativo.

Sugere-se que tanto os profissionais da saúde quanto o poder público, implementam estratégias para incentivar a prática de atividade física. Criando

espaços e projetos que levam ao conhecimento da população a importância de praticar exercícios físicos para melhora da Qualidade de Vida, estimulando-os à prática.

5- BIBLIOGRAFIA

ALMEIDA, G. S; RAMOS, C. I. S. Análise do perfil dos praticantes do Método Pilates. **Educación Física y Deportes.com, Revista Digital**. Año 17, Nº 172. Buenos Aires, 2013.

ASHRAFINIA, F.; MIRMOHAMMADALI, M.; RAJABI, H.; KAZEMNEJAD, A. SADEGHNIATHAGHIGHI, K.; AMELVALIZADEH, M.; CHEN, HUI. The effects of Pilates exercise on sleep quality in postpartum women. **Journal of Bodywork & Movement Therapies**. v.18, p. 190- 199, 2014.

BARACHO, E. **Fisioterapia aplicada à saúde da mulher**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

CALAIS-GERMAIN, B; RAISON, B. **Pilates sem riscos: os riscos mais comuns e como evitá-los**. Barueri, SP: Manole, 2012.

CASTRO D. F. A; FRACOLLI L. A. Qualidade de vida e promoção da saúde: em foco as gestantes. **O Mundo da Saúde**. v. 37, n. 2, p.159-165, São Paulo, 2013.

COSTA, L. M. R; ROTH, A; NORONHA, M. O método pilates no Brasil: uma revisão de literatura. **Arquivos Catarinenses de Medicina**. v. 41, n. 3, p. 87-92, Florianópolis, 2012.

ENDACOTT, J. **Pilates para grávidas: exercícios simples e seguros para antes e depois do parto**. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2007.

FABRIN, É. D.; CRODA, R. S.; OLIVEIRA, M. M. F. Influência das técnicas de fisioterapia nas algias posturais gestacionais. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**, v. 14, n. 2, 2010.

FERREIRA, D. Q; NAKAMURA M. U; SOUZA, E; NETO, C. M; RIBEIRO, M. C; SANTANA, T. G. M; ABDO, C. H. N. Função sexual e qualidade de vida em gestantes de baixo risco. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**. v.34, n.9, p. 409-13, São Paulo, 2012.

FERREIRA, M. M. G. Prevalência da Dor Lombar nas Gestantes atendidas nos Centros de Saúde da Cidade da Praia. 2012. 102 f. Trabalho de conclusão de curso - Monografia Universidade Jean Piaget de Cabo Verde, Campus Universitário da Cidade da Praia, Santiago, Cabo Verde 2012.

JUSTINO, B. S; PEREIRA, W.M. Efeito do método pilates em mulheres gestantes – estudo clínico controlado e randomizado. **Publicação UEPG Ciências Biológicas e da Saúde**. v. 22, n.1, p. 55-62, Ponta Grossa, 2016.

KROETZ, D. C; SANTOS, M. D. Benefícios do método pilates nas alterações musculoesqueléticas decorrentes do período gestacional. **Visão Universitária**. v. 3, p. 72-89, 2015.

MARTINEZ, A.P; MARTINEZ, J. E; LANZA, L. B. Há correlação entre classe social e a prática de atividade física?. **ACTA FISIÁTRICA**, v. 18, n.1, p. 27- 31. São Paulo, 2011.

OLIVEIRA, S. X; OLIVEIRA, M. B; DAVIM, R.M. B; ROSENDO, R. A. Características dos domínios da qualidade de vida em gestantes da estratégia saúde da família. **Revista de Enfermagem da UFPE on-line**. 7(esp) p.7007-16. Recife, 2013.

PEDROSO, B.; PILATTI, L. A.; GUTIERREZ, G. L.; PICININ, C. T. Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel. . **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v.02, n. 01, p. 31-36, Ponta Grossa, 2010.

PEREIRA, J. A.; FLACH, M. S.; HAAS, A. N. Efeitos do Método Pilates na qualidade de vida de indivíduos saudáveis: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. v. 10, n. 4, e8175, Ponta Grossa, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/8175>>. Acesso em: 14/05/2019

REIS, L. A. **Fisioterapia: resumos, questões, respostas comentadas**. 2. ed. - Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

REZENDE, J; MONTENEGRO, C. A. B. **Obstetrícia fundamental**. 14. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

SANTOS, A. B; SANTOS, K. E. P; MONTEIRO, G. T.R; PRADO, P.R; AMARAL,T.L.M. Autoestima e qualidade de vida de gestantes atendidas na rede pública de saúde. **Cogitare Enfermagem Revista Científica**. V.20, n.2, p.392-400, Acre, 2015.

SANTOS, Glauber Eduardo de Oliveira. *Cálculo amostral*: calculadora on-line. Disponível em: <<http://www.calculoamostral.vai.la>>. Acesso em: [30 de novembro de 2018].

SEGRE, M; FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. **Revista de Saúde Pública**. V. 31, n. 5, p. 538-542. São Paulo, 1997.

SILVA, J. S. D; COSTA, F. J. Mensuração e Escalas de Verificação: uma Análise Comparativa das Escalas de Likert e Phrase Completion. **XVII SEMEAD Seminários em Administração. São Paulo: USP**, 2014.

SOARES, J. S. F; LOPES, M. J. M. Biografias de gravidez e maternidade na adolescência em assentamentos rurais no Rio Grande do Sul. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. v. 45, n. 4, p. 802-10, Rio Grande do Sul, 2011.

SURITA F.G; NASCIMENTO S.L; PINTO e SILVA J.L. Exercício físico e gestação Campinas, **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**. v. 36 n.12, p.531-4, São Paulo, 2014.

VAZ, R. A; LIBERALI, R; CRUZ, T. M. F; NETTO, M. I. A. O método pilates na melhora da flexibilidade – Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v. 6, n.31, p.25-31, São Paulo, 2012.

6. ANEXOS E APÊNDICES.

6.1- Anexos:

6.1.1- Anexo I:

Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida

The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor, responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada.

Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenham em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio. Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim Nem boa	Boa	Muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito Nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

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

		Nada	Muito pouco	Mais ou Menos	Bastante	Extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem	1	2	3	4	5

	sentido?					
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

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

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

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

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim Nem bom	Bom	Muito bom
--	--	------------	------	---------------------	-----	-----------

15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito Nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do	1	2	3	4	5

	local onde mora?					
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

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

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

Você tem algum comentário sobre o questionário?

6.1.2- Anexo II:
PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA

FACULDADE UNIÃO DE
GOYAZES



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: QUALIDADE DE VIDA EM GESTANTES PRATICANTES DO MÉTODO PILATES

Pesquisador: Fabrícia Ramos Rezende

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 08161619.5.0000.9067

Instituição Proponente: Centro de Estudos Octávio Dias de Oliveira

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.254.835

Apresentação do Projeto:

Projeto de Pesquisa: AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM GESTANTES PRATICANTES DO MÉTODO PILATES. Pesquisador responsável: Fabrícia Ramos Rezende. Trata-se de uma pesquisa que visa avaliar a qualidade de vida de 20 gestantes praticantes de Pilates em academias do estado de Goiás. Serão aplicados os questionários de Qualidade de Vida WHOQOL-bref (World Health Organization Quality of Life – WHOQOL), criado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) o grupo WHOQOL desenvolveu a versão abreviada do WHOQOL-bref (The WHOQOL, além de questionário socioeconômico que avaliará as condições sociais, econômicas e práticas físicas das gestantes pesquisadas. Apresenta como critérios de inclusão: gestantes do 2º e 3º trimestre de gestação, com idade acima de 18 anos, com gestação de baixo risco, praticantes de Pilates. Os critérios de exclusão são: gestantes do 1º trimestre, com idade inferior a 18 anos, gestantes com gravidez de alto risco e as gestantes que não concordarem com o (TCLE) Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O projeto foi avaliado em uma primeira reunião com as seguintes pendências a serem respondidas:

- Informar o telefone da pesquisadora, com possibilidade de ligações à cobrar.
- Detalhar o número amostral da pesquisa.
- Informar a fonte de financiamento da pesquisa

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Endereço: Rodovia GO 060, Km 19, nº 3184

Bairro: Setor Laguna Parque

UF: GO

Município: TRINDADE

Telefone: (62)3508-9300

CEP: 75.393-363

E-mail: cep@fug.edu.br

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES



Continuação do Parecer: 3.254.835

Avaliar a qualidade de vida em gestantes praticantes do Método Pilates.

Objetivo Secundário:

Entender melhor as alterações anatômicas e fisiológicas provenientes da gestação ou verificar as alterações musculoesqueléticas na gestante; Traçar o perfil socioeconômico das gestantes praticantes do Método Pilates; Relacionar o perfil socioeconômico com a qualidade de vida das gestantes praticantes do Método Pilates.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: As avaliações a serem realizadas nessa pesquisa apresentam riscos mínimos de danos à saúde dos participantes, se limitando a possíveis constrangimentos ao responderem o questionário.

Não está descrito como os pesquisadores irão minimizar os riscos

Benefícios:

As participantes poderão se beneficiar do resultado da pesquisa através da ampliação do conhecimento das alterações que irão ocorrer no seu corpo durante a gestação e a informação da necessidade da prática de atividade física para minimizar o desconforto causado por essas alterações.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa apresenta relevância e é factível, porém não ficou claro no projeto apresentado qual o número amostral da pesquisa. Além disso, não foi informado a fonte de financiamento do projeto.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O s t e r m o s a p r e s e n t a d o s foram: PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1297882.pdf; parecer_pilates.pdf; cronograma.docx; projeto.docx; tcle_pilates.docx; ORCAMENTO.docx; TERMO_COMPROMISSO.pdf; VIGGORE.pdf; REALIZE.pdf; NEUTRAL.pdf; INBY.pdf; FORMA.pdf; CARLAMANZI.pdf; BUENO.pdf; BALANCE.pdf; Folharosto.pdf

Os termos estão adequados.

Recomendações:

- Descrever os procedimentos que garantirão minimização dos riscos.
- Correlacionar os critérios de inclusão e exclusão

Endereço: Rodovia GO 060, Km 19, nº 3184

Bairro: Setor Laguna Parque

UF: GO Município: TRINDADE

Telefone: (62)3506-9300

CEP: 75.393-363

E-mail: cep@fug.edu.br

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES



Continuação do Parecer: 3.254.835

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Após a análise dos documentos postados somos favoráveis do presente protocolo de pesquisa, os pesquisadores devem se ater às recomendações do CEP.

Considerações Finais a critério do CEP:

Informamos que o Comitê de Ética em Pesquisa/CEP-FUG considera o presente protocolo APROVADO, o mesmo foi considerado em acordo com os princípios éticos vigentes. Reiteramos a importância deste Parecer Consubstanciado, e lembramos que o(a) pesquisador(a) responsável deverá encaminhar ao CEP-FUG o Relatório Final baseado na conclusão do estudo e na incidência de publicações decorrentes deste, de acordo com o disposto na Resolução CNS n. 466/12. O prazo para entrega do Relatório é de até 30 dias após o encerramento da pesquisa, prevista para junho/2019.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1297882.pdf	21/03/2019 11:26:59		Aceito
Parecer Anterior	parecer_pilates.pdf	21/03/2019 11:26:27	Fabírcia Ramos Rezende	Aceito
Cronograma	cronograma.docx	21/03/2019 11:24:32	Fabírcia Ramos Rezende	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto.docx	21/03/2019 11:23:10	Fabírcia Ramos Rezende	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle_pilates.docx	21/03/2019 11:22:43	Fabírcia Ramos Rezende	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.docx	14/02/2019 13:51:30	Fabírcia Ramos Rezende	Aceito
Declaração de Pesquisadores	TERMO_COMPROMISSO.pdf	14/02/2019 13:51:11	Fabírcia Ramos Rezende	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	VIGGORE.pdf	14/02/2019 13:50:53	Fabírcia Ramos Rezende	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	REALIZE.pdf	14/02/2019 13:50:33	Fabírcia Ramos Rezende	Aceito
Declaração de Instituição e	NEUTRAL.pdf	14/02/2019 13:50:14	Fabírcia Ramos Rezende	Aceito

Endereço: Rodovia GO 060, Km 19, nº 3184

Bairro: Setor Laguna Parque

UF: GO

Município: TRINDADE

CEP: 75.393-363

Telefone: (62)3506-9300

E-mail: cep@fug.edu.br

FACULDADE UNIÃO DE
GOYAZES



Continuação do Parecer: 3.254.835

Infraestrutura	NEUTRAL.pdf	14/02/2019 13:50:14	Fabírcia Ramos Rezende	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	INBY.pdf	14/02/2019 13:50:01	Fabírcia Ramos Rezende	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	FORMA.pdf	14/02/2019 13:49:49	Fabírcia Ramos Rezende	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	CARLAMANZI.pdf	14/02/2019 13:49:35	Fabírcia Ramos Rezende	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	BUENO.pdf	14/02/2019 13:49:03	Fabírcia Ramos Rezende	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	BALANCE.pdf	14/02/2019 13:48:52	Fabírcia Ramos Rezende	Aceito
Folha de Rosto	Folharosto.pdf	13/02/2019 11:16:32	Fabírcia Ramos Rezende	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

TRINDADE, 09 de Abril de 2019

Assinado por:
ALLISSON FILIPE LOPES MARTINS
(Coordenador(a))

Endereço: Rodovia GO 060, Km 19, nº 3184
Bairro: Setor Laguna Parque
UF: GO Município: TRINDADE
Telefone: (62)3506-9300

CEP: 75.393-363

E-mail: cep@fug.edu.br

6.2- Apêndices:**6.2.1- Apêndice I:****QUESTIONÁRIO SOCIOECONÔMICO****DADOS PESSOAIS:**

Idade: _____ anos

Raça: _____

Estado Civil: _____

Contato: () _____

ANTECEDENTES OBSTÉTRICOS: (Marque uma ou mais de uma resposta)

Nº de gestações _____ Nº de partos: _____ Nº de abortos _____

Gestação atual:

Tempo de gestação em semanas _____

ESCOLARIDADE:**Qual o seu nível de escolaridade?** (Marque apenas uma resposta)

- (A) Da 1ª à 4ª série do Ensino Fundamental (antigo primário)
- (B) Da 5ª à 8ª série do Ensino Fundamental (antigo ginásio)
- (C) Ensino Médio (antigo 2º grau)
- (D) Ensino Superior
- (E) Especialização
- (F) Não estudou

RENDAS:**Você trabalha?** Sim() Não()

Se sim em quê? _____

Qual a sua renda familiar mensal? (Marque apenas uma resposta)

- (A) Nenhuma renda.
- (B) Até 1 salário mínimo (até R\$ 954,00).
- (C) De 1 a 3 salários mínimos (de R\$ 954,01 até R\$ 2.862,00).
- (D) De 3 a 6 salários mínimos (de R\$ 2.862,01 até R\$ 5.724,00).
- (E) De 6 a 9 salários mínimos (de R\$ 5.724,01 até R\$ 8.586,00).

(F) De 9 a 12 salários mínimos (de R\$ 8.586,01 até R\$ 11.448,00).

(G) De 12 a 15 salários mínimos (de R\$ 11.448,01 até R\$ 14.310,00).

(H) Mais de 15 salários mínimos (mais de R\$ 14.310,01).

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário? _____

Quanto tempo você levou para preencher este questionário? _____

Você tem algum comentário sobre o questionário?

OBRIGADO

PELA

SUA

COLABORAÇÃO

6.2.2- Apêndice II:

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE (Baseado nas diretrizes contidas na resolução CNS nº466/2012)

Prezadas Sra e Srta esta pesquisa é sobre “AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM GESTANTES PRATICANTES DO MÉTODO PILATES” e está sendo desenvolvida por Cleane Taveira da Silva e Vanilza Moreira de Souza Santos, do Curso de Fisioterapia da Faculdade União de Goyazes, sob a orientação da Profª. Ma. Fabrícia Ramos Rezende.

Essa pesquisa tem a finalidade de contribuir para as gestantes compreenderem melhor as alterações que ocorrerão em seu corpo durante a gestação e a necessidade da prática de atividade física para minimizar o desconforto causado por essas alterações. E levar à população e à comunidade científica a constatar os benefícios que o Método Pilates proporciona também em gestantes.

Solicitamos a sua colaboração para a coleta de dados, da nossa pesquisa onde serão aplicados questionários autoaplicáveis no qual avalia a qualidade de vida e as condições socioeconômicas das participantes. Solicitamos também o preenchimento dos questionários, bem como sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional.

Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto. Informamos que essa pesquisa a ser realizada, apresenta riscos mínimos de danos à saúde dos participantes, porém, poderá causar constrangimento para responder as questões.

Caso os sujeitos da pesquisa vierem a sofrer qualquer tipo de dano previsto ou não, no termo de consentimento e resultante de sua participação, além do direito à assistência integral, têm direito à indenização.

Para a garantia da manutenção dos dados da pesquisa em arquivo, físico e digital, todos os materiais da pesquisa estarão sob guarda e responsabilidade do pesquisador responsável, por um período de 5 anos após o término da pesquisa. Após esse período, o material obtido será picotado e reciclado. Não

haverá a existência de algum tipo de pagamento ou gratificação financeira pela participação na pesquisa, sendo que possíveis gastos serão arcados pelas pesquisadoras.

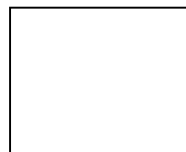
Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, não é obrigada a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelas Pesquisadoras. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhuma penalização e/ou prejuízo. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Assinatura da pesquisadora responsável

Considerando, que fui informada dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações). Estou ciente que receberei uma via desse documento.

Trindade, _____ de _____ de 2019.

Assinatura do participante ou responsável legal



Impressão dactiloscópica

Contato com o Pesquisador Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para a responsável Fabrícia Ramos Rezende pelo telefone (62) 99282-7997 e, inclusive, sob forma de ligação a cobrar, acrescentando 9090 antes do contato e/ou para o Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade União de Goyazes.

Endereço: Rodovia GO-060, 3184 - Laguna Park, Trindade - GO, CEP: 75380-000. Telefones: (062) 3506-9300 ou E-mail: coordfisioterapia@fug.com.br