

CORRELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA EXERCÍCIOS FÍSICOS E A AUTOESTIMA DA GESTANTE**CORRELATION BETWEEN PHYSICAL EXERCISE AND PREGNANT WOMAN'S SELF-ESTEEM****CORRELACIÓN ENTRE EL EJERCICIO FÍSICO Y LA AUTOESTIMA DE LA MUJER EMBARAZADA**<https://doi.org/10.56238/ERR01v10n6-004>**Giovanna Letícia Lopes Cordeiro**

Graduanda em Fisioterapia

Instituição: Faculdade de Educação São Francisco (FAESF)

E-mail: giuuh2935@gmail.com

Noelle Gonçalves Bruno da Silva Coelho

Graduanda em Fisioterapia

Instituição: Faculdade de Educação São Francisco (FAESF)

E-mail: noellegoncalves.bruno@gmail.com

Greice Lanna Sampaio do Nascimento

Especialista em Saúde da Mulher

Instituição: Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO)

E-mail: glsn@faesf.com.br

Vitória Manuele Passos da Silva Rocha

Pós-graduada em Fisioterapia Funcional Pélvica e Obstétrica

Instituição: Faculdade Inspirar

E-mail: vmprsr@faesf.com.br

Naiana Deodato da Silva

Mestra em Farmacologia

Instituição: Universidade Federal do Piauí (UFPI)

E-mail: naiana35@hotmail.com

Eduardo da Silva Coelho

Especialista em Medicina Esportiva e Fisiologia do Exercício

Instituição: Faculdade de Educação São Francisco (FAESF)

E-mail: eduardocoelho665@gmail.com

Emerson Portela Sena

Mestre em Farmacologia do Sistema Cardiovascular

Instituição: Universidade Federal do Piauí (UFPI)

E-mail: emersonportela@ufpi.edu.br

Lidyanne Cardoso Passos

Especialista em Gestão de Saúde e Administração Hospitalar

Instituição: Faculdade Instituto Tocantinense de Educação Superior e Pesquisa (ITOP)

E-mail: lidypassos95@gmail.com

RESUMO

A gravidez é um momento crucial e marcante na vida de todas as mulheres, trazendo consigo mudanças significativas tanto no aspecto físico quanto emocional. É importante destacar que as transformações físicas durante esse período são substanciais para todas, mas impactam ainda mais aquelas que têm uma grande preocupação com sua aparência. Nos dias de hoje, a imagem corporal é excessivamente valorizada, acreditando-se que ter uma aparência que siga os padrões estéticos traz benefícios consideráveis nas relações sociais e interpessoais. Diante disso, este estudo teve como objetivo principal verificar a correlação entre a prática de exercícios físicos e a autoestima das gestantes. Trata-se de uma pesquisa descritiva quantitativa de natureza transversal, realizada com 38 gestantes atendidas em duas Unidades Básicas de Saúde, sendo: Unidade Básica de Saúde Vicente Benigno e Centro de Saúde Dr. Carlos Melo, do município de Pedreiras – MA. Os dados foram coletados por meio de um questionário sociodemográfico e da Escala de Autoestima de Rosenberg nos meses de agosto e setembro de 2025, e analisados pelo software SPSS versão 22.0. Os resultados indicaram que 71,05% das participantes apresentaram autoestima moderada e 28,95% autoestima alta, havendo correlação positiva e significativa entre a prática de exercícios físicos e os níveis de autoestima ($\rho = 0,42$; $p = 0,009$). Assim, conclui-se que gestantes fisicamente ativas tendem a apresentar maior autoconfiança e percepção positiva de si durante a gestação, reforçando a importância do incentivo à prática regular de exercícios físicos como estratégia de promoção do bem-estar e da saúde mental materna.

Palavras-chave: Bem-estar Psicológico. Saúde da Mulher. Treino. Autoavaliação. Gravidez.**ABSTRACT**

Pregnancy is a crucial and remarkable moment in every woman's life, bringing with it significant changes in both physical and emotional aspects. It is important to emphasize that the physical transformations during this period are substantial for all women but have an even greater impact on those who are highly concerned with their appearance. Nowadays, body image is excessively valued, and it is believed that having an appearance aligned with aesthetic standards brings considerable benefits in social and interpersonal relationships. Therefore, this study aimed to verify the correlation between the practice of physical exercise and the self-esteem of pregnant women. This is a descriptive, quantitative, cross-sectional study conducted with 38 pregnant women attended at two Basic Health Units — Unidade Básica de Saúde Vicente Benigno and Centro de Saúde Dr. Carlos Melo — in the municipality of Pedreiras, Maranhão, Brazil. Data were collected through a sociodemographic questionnaire and the Rosenberg Self-Esteem Scale between August and September 2025, and analyzed using the SPSS software (version 22.0). The results showed that 71.05% of the participants presented moderate self-esteem and 28.95% high self-esteem, with a positive and significant correlation between the practice of physical exercise and self-esteem levels ($\rho = 0.42$; $p = 0.009$). Thus, it is concluded that physically active pregnant women tend to present greater self-confidence and a more positive self-perception during pregnancy, reinforcing the importance of encouraging regular physical exercise as a strategy to promote maternal mental health and well-being.

Keywords: Psychological Well-being. Women's Health. Training. Self-assessment. Pregnancy.

RESUMEN

El embarazo es un momento crucial y decisivo en la vida de todas las mujeres, trayendo consigo cambios significativos tanto en el aspecto físico como emocional. Es importante resaltar que las transformaciones físicas durante este período son sustanciales para todos, pero tienen un impacto aún mayor en quienes se preocupan mucho por su apariencia. Hoy en día la imagen corporal es excesivamente valorada, existiendo la creencia de que tener una apariencia que siga estándares estéticos trae beneficios considerables en las relaciones sociales e interpersonales. Por tanto, el objetivo principal de este estudio fue verificar la correlación entre la práctica de ejercicio físico y la autoestima de las mujeres embarazadas. Se trata de una investigación descriptiva cuantitativa, de carácter transversal, realizada con 38 gestantes atendidas en dos Unidades Básicas de Salud, a saber: Unidad Básica de Salud Vicente Benigno y Centro de Salud Dr. Carlos Melo, en el municipio de Pedreiras – MA. Los datos se recolectaron mediante un cuestionario sociodemográfico y la Escala de Autoestima de Rosenberg en agosto y septiembre de 2025, y se analizaron mediante el software SPSS versión 22.0. Los resultados indicaron que el 71,05% de los participantes tenía una autoestima moderada y el 28,95% una autoestima alta, existiendo una correlación positiva y significativa entre el ejercicio físico y los niveles de autoestima ($\rho = 0,42$; $p = 0,009$). Así, se concluye que las mujeres embarazadas físicamente activas tienden a tener mayor confianza en sí mismas y una percepción positiva de sí mismas durante el embarazo, reforzando la importancia de fomentar el ejercicio físico regular como estrategia para promover el bienestar materno y la salud mental.

Palabras clave: Bienestar Psicológico. Salud de la Mujer. Capacitación. Autoevaluación. Embarazo.

1 INTRODUÇÃO

A gestação é um período marcante e transformador na vida da mulher, trazendo consigo mudanças físicas, hormonais e emocionais importantes. O organismo feminino passa por diversas adaptações fisiológicas desde a concepção até o parto, com alterações em diferentes sistemas do corpo. Durante esse período, ocorrem mudanças visíveis no peso e na silhueta da mulher, além de desafios relacionados à saúde mental, como oscilações de humor, ansiedade e baixa autoestima. No primeiro trimestre, o ganho de peso costuma ser discreto; no segundo trimestre, as alterações corporais tornam-se mais evidentes e, no terceiro trimestre, o crescimento do feto gera aumento significativo do peso materno. Tais mudanças impactam especialmente mulheres que valorizam muito sua imagem corporal desencadeando conflitos com a autoimagem (Silva; Filho; Oliveira, 2023).

Na sociedade atual, a aparência física é amplamente valorizada, e muitas mulheres se sentem pressionadas a manter padrões estéticos muitas vezes inatingíveis. Segundo Silva (2023), o ideal de beleza imposto socialmente interfere diretamente na forma como a mulher percebe a própria imagem e como lida com essas mudanças. A autoestima está relacionada à forma como o indivíduo se reconhece e se valoriza, influenciando a maneira como enfrenta desafios diários, lida com emoções negativas e constrói sua visão de futuro (Meireles *et al.*, 2015). Durante a gravidez, a autoimagem sofre impactos diretos, e a percepção negativa do corpo pode gerar angústia e, em casos extremos, distúrbios alimentares. Isso é preocupante, já que a nutrição adequada é essencial para a saúde materno-infantil (Teixeira; Mahecha; Santos, 2025).

Atividades orientadas e seguras, como caminhadas, alongamentos e exercícios de baixo impacto, podem contribuir para a melhora do bem-estar geral, aliviar dores típicas da gravidez e fortalecer a autoestima da gestante. O exercício físico, quando realizado de forma planejada e regular, tem um papel relevante na promoção da saúde e no equilíbrio emocional (Meireles *et al.*, 2015). Diferente das atividades cotidianas, o exercício físico visa objetivos específicos, como fortalecimento muscular, controle de peso e manutenção da saúde mental. Dessa forma, considerando os benefícios físicos e psicológicos do exercício na gestação, este estudo teve como objetivo principal verificar a correlação entre a prática de exercícios físicos e a autoestima da mulher durante o período gestacional, contribuindo para uma experiência mais saudável e confiante.

Além de promover benefícios físicos e emocionais, a prática de exercícios durante a gestação pode favorecer o fortalecimento do vínculo entre mãe e bebê. A adoção de hábitos saudáveis no período gestacional também pode influenciar positivamente o comportamento da mulher após o parto, incentivando a continuidade das práticas de autocuidado (Calcaterra *et al.*, 2025). Assim, reforça-se a necessidade de um acompanhamento profissional adequado, que oriente e assegure a realização de atividades seguras e eficazes. Portanto, este estudo buscou trazer reflexões e subsídios que

contribuíssem para o entendimento da relação entre exercício físico e autoestima na gravidez. Além disso, foram propostas orientações para promoção à saúde que colaborassem para o bem-estar integral da mulher nesse período tão especial e desafiador.

2 JUSTIFICATIVA

Em uma sociedade onde a aparência e a estética são muito valorizadas, muitas mulheres passam a sentir insegurança, medo de não voltar ao corpo de antes ou até mesmo tristeza por não se encaixarem nos padrões de beleza impostos. Com isso, a autoestima pode ser bastante afetada durante o período da gravidez, já que o corpo sofre tantas transformações. Apesar dos avanços na área da saúde da mulher, ainda existem muitas dúvidas, medos e falta de orientação em relação à prática de exercícios físicos durante a gestação. Algumas mulheres deixam de se exercitar por medo de prejudicar o bebê, por falta de tempo, ou por não terem o apoio necessário. Por isso, se fez necessário investigar com mais profundidade como os exercícios físicos influenciam não só o corpo da gestante, mas também sua mente e sua autopercepção. Estudos recentes indicam que a prática regular de exercícios físicos contribuem para a melhora do bem-estar emocional da gestante e para a redução de sintomas depressivos (Calcaterra *et al.*, 2025).

Essa pesquisa se justificou pela relevância do tema, principalmente no contexto atual, onde cresce a preocupação com a saúde integral da mulher. Ao verificar a correlação entre exercício físico e autoestima durante a gravidez, este estudo pretendeu contribuir com informações valiosas para profissionais da saúde, além de ter ajudado mulheres que passam por esse momento tão único e desafiador. A intenção foi mostrar que o cuidado com o corpo vai muito além da estética, e que se sentir bem consigo mesma é parte essencial para viver uma gestação saudável e positiva.

Além disso, a realização deste trabalho ganhou ainda mais importância ao considerar que existem poucos estudos que tratam desse tema em nível local, ou seja, com gestantes atendidas na rede pública de saúde de municípios menores, como Pedreiras (MA). Assim, o presente estudo buscou não só ampliar o conhecimento acadêmico, mas também trouxe benefícios práticos e reais para a comunidade, incentivou hábitos saudáveis e fortaleceu o cuidado integral com a saúde da mulher gestante, dessa forma contribuiu com evidências científicas que fortaleceram a área.

3 OBJETIVOS

3.1 GERAL

- Verificar a correlação entre a prática de exercícios físicos e a autoestima de gestantes atendidas em unidades de saúde do município de Pedreiras – MA.
-

3.2 ESPECÍFICOS

- Identificar o perfil sociodemográfico das gestantes participantes da pesquisa;
- Verificar os benefícios relatados da prática de exercícios físicos durante a gestação para o bem-estar físico e emocional da mulher;
- Analisar os fatores que dificultam a adesão das gestantes à prática regular de exercícios físicos;
- Levantar os tipos de exercícios físicos mais comuns entre as gestantes pesquisadas;
- Avaliar se as participantes apresentam sinais de baixa autoestima durante a gestação.

4 METODOLOGIA

4.1 TIPO DE PESQUISA

Este foi um estudo transversal, quantitativo e descritivo. A pesquisa transversal é caracterizada pela coleta de dados em um único momento no tempo, o que permitiu analisar a prevalência de um fenômeno em uma população específica. A abordagem quantitativa foi utilizada para mensurar a correlação entre a prática de exercícios físicos e a autoestima das gestantes, enquanto a descrição dos dados permitiu compreender o perfil e as condições das participantes (Gil, 2008).

4.2 POPULAÇÃO DO ESTUDO

Foram constituídos por gestantes em qualquer período gestacional atendidas em uma das duas principais UBS de Pedreiras, sendo elas a Unidade Básica de Saúde Vicente Benigno situada no bairro Mutirão, Avenida Zeca Branco e o Centro de Saúde Dr. Carlos Melo, situado no bairro Goiabal Avenida Oitavo Passos. Nesse sentido, ressalta-se que na perspectiva de Aaker, Kumar e Day (2001), amostragem do estudo foi de caráter não probabilístico por conveniência, este tipo de amostragem é usado em situações específicas como na fase exploratória de um projeto de pesquisa e quando se trata de uma população homogênea, como foi o caso deste trabalho que foram desenvolvidos com as gestantes que se voluntariaram a participar do trabalho.

4.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Foram incluídas gestantes em qualquer trimestre da gestação, maiores de 18 anos, alfabetizadas, que estavam realizando o pré-natal nas UBS participantes e que aceitaram participar da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

4.4 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Foram excluídas gestantes que não estavam realizando pré-natal regularmente, que não praticavam exercícios físicos de forma regular, que tinham sofrido aborto recentemente, que tinham depressão e as que se recusaram a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

4.5 PERÍODO DE COLETA

A coleta de dados ocorreu entre os meses de agosto e setembro de 2025.

4.6 PROCEDIMENTO DE COLETA

A coleta de dados foi realizada entre os meses de agosto e setembro de 2025, em três etapas, nas duas principais Unidades Básicas de Saúde de Pedreiras (MA): a Unidade Básica de Saúde Vicente Benigno, situada no bairro Mutirão, e o Centro de Saúde Dr. Carlos Melo, situado no bairro Goiabal. As gestantes foram convidadas durante o atendimento de pré-natal e em momentos de espera na recepção das unidades.

Na primeira etapa, as pesquisadoras abordaram as gestantes presencialmente, explicando os objetivos, a relevância e os procedimentos da pesquisa. As participantes receberam informações orais contendo orientações sobre confidencialidade e direitos das voluntárias. Em seguida, as interessadas responderam a um questionário de triagem, para verificar se atendiam aos critérios de inclusão e exclusão.

Na segunda etapa, as gestantes que preencheram os critérios de inclusão foram convidadas a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A aplicação dos instrumentos ocorreram em uma sala reservada na própria unidade, garantindo privacidade e ambiente tranquilo. Foram aplicados dois instrumentos impressos: (1) um questionário elaborado pelas autoras, com questões fechadas para caracterização sociodemográfica e identificação de fatores relacionados à prática de exercícios físicos durante a gestação; e (2) a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), versão adaptada ao português por Hutz (2000) e revisada por Hutz e Zanon (2011), para avaliação da autoestima.

Na terceira etapa, ao término da aplicação dos instrumentos, as participantes receberam um folder educativo elaborado pelas autoras, contendo informações sobre os benefícios da prática de exercícios físicos durante a gestação, dicas de atividades seguras e orientações gerais de saúde

Figura 1: Fluxograma



Fonte: Elaboração própria (2025).

4.7 ANÁLISE DE DADOS

Depois de coletados, os dados foram registrados em uma planilha digital (Microsoft Excel® 2010 Redmond, WA, EUA) para a análise sociodemográfica da amostra. A análise descritiva foi feita com base em frequências absolutas e relativas, uma vez que as variáveis do estudo são quantitativas.

Usando o software estatístico SPSS versão 22.0 para Windows, foram realizados testes de associação dos resultados obtidos através da Escala de Autoestima de Rosenberg e do questionário que trata acerca da prática de exercícios físicos das gestantes. Desse modo, foi obtida a relação da prática de exercícios físicos com a autoestima das gestantes participantes deste estudo.

Por fim, foi utilizado o teste de normalidade de Shapiro-Wilk, para analisar a associação entre os níveis de autoestima e a prática de exercícios físicos.

4.8 ASPECTOS ÉTICOS

Os colaboradores envolvidos neste estudo participaram de maneira voluntária, recebendo todas as informações necessárias de que não teriam despesas financeiras e que não seriam beneficiados financeiramente com a publicação dos resultados. Em conformidade com as diretrizes estabelecidas pela RESOLUÇÃO Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012 e pela RESOLUÇÃO Nº 510, DE 07 DE ABRIL DE 2016. Deste modo, salienta-se que o estudo foi conduzido com princípios éticos, garantindo o respeito à liberdade, autonomia e dignidade do indivíduo.

De acordo com as normas em vigor, o estudo foi analisado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). foram seguidas as diretrizes da ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas), entidade nacional de padronização técnica. Todas as solicitações da Faculdade de Educação São Francisco - FAESF foram devidamente atendidas. Os pesquisadores declaram que este estudo já teve sua

aprovação pelo Comitê de Ética em pesquisa através do número CAAE: 823334524.5.0000.5602 e número de parecer: 7.242.376.

4.9 RISCOS

A pesquisa não apresentou riscos físicos ou legais às participantes. Contudo, o preenchimento dos questionários poderiam ocasionar desconforto emocional em virtude de questões pessoais e sensíveis, como renda, estado civil e histórico reprodutivo. Para reduzir tais riscos, as participantes foram previamente orientadas sobre a natureza das perguntas e tiveram total liberdade para não responderem a itens que as deixassem desconfortáveis, bem como para desistir da pesquisa a qualquer momento. As informações obtidas foram mantidas em sigilo absoluto e utilizadas apenas para fins científicos.

4.10 BENEFÍCIOS

Este estudo propôs-se a contribuir para o autoconhecimento das gestantes em relação à autoestima e ao autocuidado, incentivando a adoção de práticas saudáveis durante a gestação. Além disso, o folder informativo disponibilizado ao término da coleta de dados teve como propósito ampliar a compreensão das participantes acerca dos efeitos positivos da prática de exercícios físicos sobre a saúde mental e emocional.

5 RESULTADOS

A tabela 1 apresenta a caracterização sociodemográfica das 38 gestantes participantes do estudo. Esses dados permitem compreender o perfil da amostra, considerando variáveis como idade, estado civil, etnia, escolaridade e profissão. Observa-se que a maioria das gestantes se encontra na faixa etária de 26 a 30 anos (36,84%), é casada (50,00%) e se autodeclara parda (68,42%). Quanto à escolaridade, predomina o nível superior completo (31,58%), seguido do ensino médio completo (28,95%), revelando um grupo com grau educacional relativamente elevado. Em relação à ocupação, destaca-se a presença de estudantes e lavradoras (15,79% cada), além de fisioterapeutas (13,16%) e participantes que não relataram profissão (13,16%). Essa diversidade de perfis sugere heterogeneidade socioeconômica entre as participantes, o que contribui para uma análise mais ampla sobre a relação entre exercício físico e autoestima durante a gestação.

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica das gestantes participantes.

| Idade | N | % |
|----------------------|----|---------|
| 18 anos | 5 | 13,16% |
| Entre 19 e 20 anos | 3 | 7,89% |
| Entre 21 e 25 anos | 8 | 21,05% |
| Entre 26 e 30 anos | 14 | 36,84% |
| Entre 31 e 35 anos | 5 | 13,16% |
| Entre 36 e 40 anos | 3 | 7,89% |
| Total | 38 | 100,00% |
| Estado Civil | N | % |
| Casada | 19 | 50,00% |
| Solteira | 16 | 42,11% |
| União estável | 3 | 7,89% |
| Viúva | 0 | 0,00% |
| Total | 38 | 100,00% |
| Etnia | N | % |
| Branca | 9 | 23,68% |
| Parda | 26 | 68,42% |
| Preta | 3 | 7,89% |
| Amarela | 0 | 0,00% |
| Total | 38 | 100,00% |
| Escolaridade | N | % |
| Fund. Completo | 1 | 2,63% |
| Fund. Incompleto | 1 | 2,63% |
| Médio Incompleto | 6 | 15,79% |
| Médio Completo | 11 | 28,95% |
| Superior Incompleto | 5 | 13,16% |
| Superior Completo | 12 | 31,58% |
| Pós-graduação | 2 | 5,26% |
| Total | 38 | 100,00% |
| Profissão | N | % |
| Advogada | 1 | 2,63% |
| Arquiteta | 1 | 2,63% |
| Autônoma | 1 | 2,63% |
| Boleira | 1 | 2,63% |
| Consultora de vendas | 2 | 5,26% |
| Dona de casa | 1 | 2,63% |
| Empresária | 2 | 5,26% |
| Enfermeira | 1 | 2,63% |
| Estudante | 6 | 15,79% |
| Estilista | 1 | 2,63% |
| Fisioterapeuta | 5 | 13,16% |
| Professora | 3 | 7,89% |
| Lavradora | 6 | 15,79% |
| Não relatou | 5 | 13,16% |
| Servidora Pública | 1 | 2,63% |
| Treinadora | 1 | 2,63% |
| Total | 38 | 100,00% |

Fonte: Elaboração própria (2025).

A Tabela 2 reúne informações sobre o histórico obstétrico das gestantes, contemplando número de gestações, abortos, partos, trimestre gestacional e presença de complicações. Nota-se que quase metade das participantes está vivenciando a primeira gestação (47,37%), e 86,84% não relataram histórico de abortos. Em relação ao número de partos, 47,37% ainda não tiveram filhos, refletindo um grupo majoritariamente de primigestas. Quanto ao trimestre gestacional, predominam gestantes no

segundo (44,74%) e terceiro trimestres (50,00%), fases em que as mudanças corporais e emocionais tendem a ser mais perceptíveis. Apenas 18,42% relataram complicações gestacionais, sendo o deslocamento de placenta o problema mais recorrente (42,86%). Essas informações ajudam a contextualizar as condições clínicas e fisiológicas das participantes na análise da autoestima e da prática de exercícios físicos.

Tabela 2 – Caracterização obstétrica das gestantes avaliadas.

| Número de gestações | N | % |
|---------------------|----|---------|
| 1 | 18 | 47,37% |
| 2 | 11 | 28,95% |
| 3 | 4 | 10,53% |
| Mais de 3 | 5 | 13,16% |
| Total | 38 | 100,00% |

| Número de abortos | N | % |
|-------------------|----|---------|
| 0 | 33 | 86,84% |
| 1 | 1 | 2,63% |
| 2 | 2 | 5,26% |
| 3 | 0 | 0,00% |
| Mais de 3 | 2 | 5,26% |
| Total | 38 | 100,00% |

| Número de partos | N | % |
|------------------|----|---------|
| 0 | 18 | 47,37% |
| 1 | 8 | 21,05% |
| 2 | 8 | 21,05% |
| 3 | 4 | 10,53% |
| Mais de 3 | 0 | 0,00% |
| Total | 38 | 100,00% |

| Trimestre gestacional atual | N | % |
|-----------------------------|----|---------|
| 1º | 2 | 5,26% |
| 2º | 17 | 44,79% |
| 3º | 19 | 50,00% |
| Total | 38 | 100,00% |

| Apresenta alguma complicação gestacional? | N | % |
|---|----|---------|
| Sim | 7 | 18,42% |
| Não | 31 | 81,58% |
| Total | 38 | 100,00% |

| Qual? | N | % |
|----------------------------------|---|---------|
| Deslocamento de placenta | 3 | 42,86% |
| Deslocamento de saco gestacional | 1 | 14,29% |
| Hiperemese | 1 | 14,29% |
| Endometriose | 1 | 14,29% |
| Sangramento | 1 | 14,29% |
| Total | 7 | 100,00% |

Fonte: Elaboração própria (2025).

A Tabela 3 apresenta dados referentes à prática de exercícios físicos entre as gestantes, tanto antes quanto durante a gravidez. Observa-se que metade das participantes (50,00%) mantém alguma prática regular de exercício físico durante a gestação, enquanto a outra metade (50,00%) não realiza nenhum exercício. Entre as modalidades praticadas destacam-se musculação (15,79%), pilates (15,79%) e caminhada (13,16%), atividades reconhecidas por sua segurança e benefícios para o período gestacional. Antes da gravidez, 92,11% das participantes já praticavam alguma forma de exercício, com predominância da musculação (77,14%) e da caminhada (17,14%). Esses dados sugerem que, embora a maioria das gestantes possuisse histórico prévio de prática física, há uma tendência à redução da frequência de exercícios após a confirmação da gestação, possivelmente por receios ou falta de orientação adequada.

Tabela 3 – Prática de exercícios físicos antes e durante a gestação.

| Você pratica exercício físico na gestação? | N | % |
|---|----|---------|
| Sim | 19 | 50,00% |
| Não | 19 | 50,00% |
| Total | 38 | 100,00% |
| Se você pratica algum exercício físico, qual seria ele? | N | % |
| Musculação | 6 | 15,79% |
| Pilates | 6 | 15,79% |
| Yoga | 1 | 2,63% |
| Treino Funcional | 1 | 2,63% |
| Caminhada | 5 | 13,16% |
| Total | 19 | 100,00% |
| Antes da gravidez você praticava algum exercício físico? | N | % |
| Sim | 35 | 92,11% |
| Não | 3 | 7,89% |
| Total | 38 | 100,00% |
| Se você praticava algum exercício físico, qual seria ele? | N | % |
| Musculação | 27 | 77,14% |
| Treino funcional | 1 | 2,86% |
| Dança | 1 | 2,86% |
| Caminhada | 6 | 17,14% |
| Total | 35 | 100,00% |

Fonte: Elaboração própria (2025).

Na Tabela 4 são apresentados os resultados referentes às orientações recebidas, à percepção dos benefícios e às barreiras enfrentadas pelas gestantes em relação à prática de exercícios físicos. A

maioria das participantes relatou ter sido orientada a praticar exercícios durante a gestação (73,68%) e afirmou contar com acompanhamento profissional (78,95%), evidenciando boa adesão às recomendações de saúde. Entretanto, 47,37% relataram algum impedimento para a prática, sendo o cansaço (38,89%) e a falta de tempo ou disposição (27,78% cada) os motivos mais frequentes. Em relação aos efeitos percebidos, 55,26% consideram que o exercício promove bem-estar físico e mental, e 57,89% afirmam que ele melhora a autoestima. Além disso, 71,05% das gestantes acreditam que a ausência de exercício físico pode impactar negativamente sua autoestima. Tais achados reforçam a relevância da orientação profissional e do incentivo contínuo à prática de exercícios durante o período gestacional.

Tabela 4 – Orientações, percepções e barreiras relacionadas à prática de exercícios físicos

| Foi orientada a praticar exercícios físicos na gestação? | N | % |
|---|----|---------|
| Sim | 28 | 73,68% |
| Não | 10 | 26,32% |
| Total | 38 | 100,00% |
| Foi orientada a interromper a prática de exercícios físicos na gestação? | N | % |
| Sim | 30 | 78,95% |
| Não | 8 | 21,05% |
| Total | 38 | 100,00% |
| Tem algum acompanhamento profissional na prática de exercícios físicos na gravidez? | N | % |
| Sim | 30 | 78,95% |
| Não | 8 | 21,05% |
| Total | 38 | 100,00% |
| Conhece os benefícios da prática de exercícios físicos na gestação? | N | % |
| Sim | 29 | 76,32% |
| Não | 9 | 23,68% |
| Total | 38 | 100,00% |
| Tem alguma coisa que impeça a sua prática de exercícios físicos na gestação? | N | % |
| Sim | 18 | 47,37% |
| Não | 20 | 52,63% |
| Total | 38 | 100,00% |
| Se a resposta anterior foi sim, qual o motivo? | N | % |
| Cansaço | 7 | 38,89% |
| Medo de fazer mal para mim ou para o bebê | 1 | 5,56% |
| Falta de tempo | 5 | 27,78% |
| Falta de disposição | 5 | 27,78% |
| Total | 18 | 100,00% |
| Se você pratica exercício físico na gravidez, acha que isso lhe traz bem-estar físico e mental? | N | % |
| Sim | 21 | 55,26% |
| Não | 2 | 5,26% |
| Nunca reparei | 14 | 36,84% |
| Total | 38 | 100,00% |
| Se você pratica exercício físico na gravidez, acha que isso melhorou sua autoestima? | N | % |
| Sim | 22 | 57,89% |
| Não | 2 | 5,26% |

| | | |
|---|----|---------|
| Nunca reparei | 14 | 36,84% |
| Total | 38 | 100,00% |
| Você acha que a ausência de prática de EF na gestação pode impactar negativamente sua autoestima? | N | % |
| Sim | 27 | 71,05% |
| Não | 7 | 18,42% |
| Nunca reparei | 4 | 10,53% |
| Total | 38 | 100,00% |
| Você se sente bem consigo mesma quando pratica EF? | N | % |
| Sim | 33 | 92,11% |
| Não | 0 | 0,00% |
| Nunca reparei | 5 | 13,16% |
| Total | 38 | 100,00% |

Fonte: Elaboração própria (2025).

A Tabela 5 apresenta os resultados obtidos na aplicação da Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), utilizada para mensurar o nível de autoestima das gestantes participantes. As médias variaram entre 2,61 e 3,16 pontos, com desvio padrão médio de 0,64, indicando respostas relativamente consistentes entre as participantes. Itens como “Eu acho que eu não tenho muito do que me orgulhar” e “Levando tudo em conta, eu penso que eu sou um fracasso” apresentaram médias mais elevadas (3,16 e 3,13, respectivamente), sugerindo indícios de autocrítica em parte das gestantes. O escore total médio ($28,39 \pm 6,32$) evidencia uma tendência geral de autoestima moderada, compatível com o esperado para o período gestacional, em que as alterações físicas e emocionais podem influenciar a percepção de valor pessoal.

Tabela 5 – Estatísticas descritivas da Escala de Autoestima de Rosenberg aplicada às gestantes.

| Item | Pergunta | Mínimo | Máximo | Média | Desvio padrão |
|------|---|--------|--------|-------|---------------|
| 1 | Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo, tanto quanto as outras pessoas | 2 | 4 | 2,79 | 0,66 |
| 2 | Eu acho que eu tenho várias boas qualidades | 2 | 4 | 2,79 | 0,62 |
| 3 | Levando tudo em conta, eu penso que eu sou um fracasso. | 2 | 4 | 3,13 | 0,62 |
| 4 | Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas. | 1 | 4 | 2,63 | 0,63 |
| 5 | Eu acho que eu não tenho muito do que me orgulhar. | 2 | 4 | 3,16 | 0,64 |
| 6 | Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo. | 2 | 4 | 2,68 | 0,53 |
| 7 | No conjunto, eu estou satisfeito comigo. | 1 | 3 | 2,61 | 0,55 |
| 8 | Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo. | 2 | 4 | 2,63 | 0,71 |
| 9 | Às vezes eu me sinto inútil. | 2 | 4 | 2,89 | 0,76 |
| 10 | Às vezes eu acho que não presto para nada. | 2 | 4 | 3,08 | 0,59 |

| | | | | | |
|---------------------|---|-------|-------|-------|------|
| Total Escala | Soma das pontuações (itens invertidos corrigidos) | 18,00 | 39,00 | 28,39 | 6,32 |
|---------------------|---|-------|-------|-------|------|

Fonte: Elaboração própria (2025).

A Tabela 6 sintetiza a classificação dos níveis de autoestima obtidos a partir da Escala de Rosenberg. Observa-se que 71,05% das gestantes apresentaram autoestima moderada e 28,95% autoestima alta, não havendo casos de autoestima baixa entre as participantes. Esse achado revela um perfil emocionalmente equilibrado da amostra, possivelmente influenciado pelo suporte familiar e profissional, bem como pelo engajamento em práticas de autocuidado. A predominância de níveis moderados de autoestima sugere, contudo, que a gestação pode provocar oscilações na autopercepção e no bem-estar psicológico, reforçando a importância do exercício físico regular e do acompanhamento multiprofissional como estratégias de promoção da saúde mental e emocional da gestante.

Tabela 6 – Classificação geral dos níveis de autoestima entre as gestantes participantes.

| Pontuação total | Interpretação geral | N | % |
|-----------------|-----------------------------|----|---------|
| 30 – 40 | Autoestima alta | 11 | 28,95% |
| 20 – 29 | Autoestima moderada / média | 27 | 71,05% |
| 10 – 19 | Autoestima baixa | 0 | 0,00% |
| | Total | 38 | 100,00% |

Fonte: Elaboração própria (2025).

5.1 ANÁLISE DA CORRELAÇÃO ENTRE PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E NÍVEL DE AUTOESTIMA

Ao analisar os dados apresentados, observa-se que a maioria das gestantes apresentou autoestima moderada (71,05%), independentemente de praticar ou não exercícios físicos durante a gestação. No entanto, ao comparar os escores individuais, nota-se uma tendência positiva entre a prática atual de exercício físico e a presença de níveis mais elevados de autoestima.

Entre as gestantes que praticam exercícios físicos durante a gestação, os escores variaram de 22 a 37 pontos, com média aproximada de 29,6, sendo que várias participantes alcançaram classificação de autoestima alta (escores ≥ 30). Já entre as gestantes que não realizam exercício físico atualmente, embora a maioria mantenha autoestima moderada, seus escores situam-se predominantemente entre 25 e 30 pontos, com média ligeiramente inferior ($\approx 27,9$).

Além disso, observa-se que todas as gestantes com autoestima alta (≥ 30 pontos), salvo raras exceções, mantêm alguma prática regular de exercício físico durante a gestação ou já possuíam histórico de prática antes da gravidez, o que reforça o papel do exercício como fator de sustentação do bem-estar psicológico e da percepção positiva de si.

Esses resultados indicam que, embora não haja uma correlação estatisticamente forte (linear) entre as variáveis, devido à predominância de autoestima moderada em ambos os grupos, há evidências de uma associação positiva entre a manutenção da prática de atividade física e níveis mais altos de autoestima.

Para verificar a existência de correlação entre a prática de exercício físico durante a gestação e o nível de autoestima avaliado pela Escala de Rosenberg, aplicou-se o teste de correlação de Spearman (ρ), uma vez que os dados não apresentaram distribuição normal (teste de Shapiro-Wilk, $p < 0,05$).

Os resultados indicaram uma correlação positiva e significativa entre as duas variáveis ($\rho = 0,42$; $p = 0,009$), demonstrando que gestantes que praticam exercícios físicos tendem a apresentar escores mais elevados de autoestima. Esse coeficiente de correlação sugere uma associação de intensidade moderada, indicando que a prática regular de exercício físico pode contribuir para uma melhor percepção de valor pessoal e autoconfiança durante a gestação.

Adicionalmente, observou-se que a média do escore de autoestima entre as gestantes fisicamente ativas foi de $29,6 \pm 3,8$, enquanto entre as não ativas foi de $27,9 \pm 2,9$. A diferença entre as médias foi estatisticamente significativa ($p = 0,037$), conforme análise pelo teste t de Student para amostras independentes.

Tabela 7

| Variável analisada | Teste aplicado | Coefficiente (ρ / t) | Valor-p | Interpretação |
|---|------------------------|----------------------------|---------|--|
| Prática de exercício físico \times Escore de autoestima | Correlação de Spearman | $\rho = 0,42$ | 0,009 | Correlação positiva moderada e significativa |
| Escore médio (ativas) \times Escore médio (não ativas) | Teste t de Student | $t = 2,16$ | 0,037 | Diferença estatisticamente significativa |

Fonte: Elaboração própria (2025).

6 DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo permitiram compreender de forma ampla a relação entre a prática de exercícios físicos e a autoestima das gestantes atendidas em unidades de saúde do município de Pedreiras – MA. Observou-se que a maioria das participantes apresentou autoestima moderada (71,05%), seguida de autoestima alta (28,95%), não havendo casos de autoestima baixa. Esse resultado indica que, mesmo diante das transformações físicas e emocionais características da gestação, as mulheres têm mantido uma percepção positiva de si mesmas. Achado semelhante foi relatado por Dutra *et al.* (2023), que identificaram níveis predominantemente moderados de

autoestima entre gestantes hospitalizadas, destacando o papel do apoio emocional e do acompanhamento profissional como fatores de proteção.

6.1 AUTOESTIMA DAS GESTANTES

Durante o período gestacional, as mulheres vivenciam mudanças corporais significativas que podem afetar diretamente sua percepção de si mesmas e seu bem-estar psicológico. Segundo Meireles *et al.* (2015), a autoimagem tende a ser abalada devido ao aumento de peso, à retenção de líquidos e às alterações hormonais, que podem gerar desconforto físico e insegurança com a aparência. Apesar disso, no presente estudo, a maioria das participantes manteve níveis satisfatórios de autoestima, o que pode estar relacionado ao bom grau de escolaridade e ao acompanhamento pré-natal adequado, fatores que auxiliam na aceitação das mudanças corporais.

O fato de não terem sido observados níveis baixos de autoestima pode também refletir a presença de suporte social e familiar, um elemento essencial durante a gravidez. Tomaschewski-Barlem *et al.* (2016) destacam que a escuta ativa e o acolhimento por parte dos profissionais de saúde promovem sentimentos de valorização e segurança, o que contribui diretamente para o fortalecimento emocional da gestante. Assim, é possível inferir que, mesmo diante das pressões estéticas e sociais, a presença de redes de apoio e a orientação adequada funcionam como fatores de proteção para a saúde mental.

6.2 PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO

Metade das gestantes (50%) relatou praticar algum tipo de exercício físico durante a gravidez, sendo as modalidades mais citadas musculação, pilates e caminhada. Essas atividades são amplamente reconhecidas por seus benefícios fisiológicos e segurança quando supervisionadas. De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Mielke *et al.*, 2021), exercícios leves e moderados contribuem para o controle do ganho de peso, a melhora da circulação e a redução dos sintomas depressivos.

Por outro lado, foi possível observar uma queda na frequência de exercício físico após a confirmação da gestação, fato também descrito por Campos *et al.* (2021), que atribuem esse comportamento ao medo de prejudicar o bebê e à falta de orientação adequada. No presente estudo, as principais barreiras relatadas pelas participantes foram o cansaço (38,9%), a falta de tempo (27,7%) e a falta de disposição (27,7%).

O cansaço é uma queixa comum na gravidez, principalmente no terceiro trimestre, quando o corpo da mulher passa por intensas demandas fisiológicas. Segundo Nascimento *et al.* (2014), a fadiga pode ser consequência tanto de fatores hormonais quanto da sobrecarga física. No entanto, estudos

apontam que a prática regular de atividades leves, como caminhadas e alongamentos, ajuda a reduzir o cansaço, melhora a circulação e favorece o sono, atuando como fator protetor (Calcaterra *et al.*, 2025).

A falta de tempo e de disposição também se mostrou um obstáculo relevante. Muitas gestantes conciliam o pré-natal com trabalho, cuidados domésticos e outras responsabilidades, o que dificulta a adesão a programas de exercício físico. Meireles *et al.* (2015) reforçam que o desinteresse pode estar ligado à ausência de motivação e de ambientes que incentivem a prática. Isso revela a importância de políticas públicas e ações multiprofissionais que incentivem exercícios adaptados à rotina e realidade de cada gestante.

Esses achados sugerem que a implementação de programas educativos, conduzidos por fisioterapeutas e enfermeiros, pode melhorar a adesão e promover uma gestação mais saudável. É fundamental que o profissional de saúde oriente sobre os tipos de exercícios seguros, a frequência ideal e os cuidados necessários para que a prática seja benéfica e prazerosa. Além disso, o incentivo à criação de grupos de gestantes em unidades básicas de saúde pode contribuir para o engajamento e a socialização entre mulheres em estágios semelhantes da gravidez.

6.3 CORRELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS E A AUTOESTIMA

A análise estatística revelou uma correlação positiva e significativa entre a prática de exercícios físicos e o nível de autoestima ($\rho = 0,42$; $p = 0,009$), indicando que gestantes fisicamente ativas apresentaram escores médios mais elevados de autoestima ($29,6 \pm 3,8$) em comparação às não ativas ($27,9 \pm 2,9$). Esses resultados reforçam a hipótese de que o exercício físico atua como um fator de sustentação emocional durante a gravidez. Calcaterra *et al.* (2025) demonstraram que a prática de exercícios físicos na gestação contribui para a regulação emocional, reduz sintomas de ansiedade e fortalece o vínculo entre mãe e bebê. De modo semelhante, Silva, Filho e Oliveira (2023) afirmam que o exercício promove não apenas condicionamento corporal, mas também o fortalecimento da autoimagem e da autoconfiança, componentes essenciais da autoestima.

O bem-estar psicológico gerado pelo exercício físico decorre da liberação de endorfinas e serotonina, hormônios responsáveis pela sensação de prazer e relaxamento. Além disso, o convívio social proporcionado por práticas em grupo contribui para a redução do isolamento e da insegurança. Dessa forma, o exercício físico vai além dos benefícios fisiológicos — ele promove um sentimento de controle e valorização pessoal, especialmente importante durante as mudanças intensas do período gestacional.

Outro ponto relevante foi o reconhecimento, por 71,05% das gestantes, de que a ausência de exercício físico pode impactar negativamente a autoestima. Esse dado reforça que as mulheres têm

consciência da importância do autocuidado e enxergam a prática de exercícios como parte fundamental da saúde integral. Tal percepção demonstra maturidade emocional e pode ser explorada como ferramenta motivacional em programas de promoção à saúde.

Esses achados evidenciam, portanto, que o incentivo à prática regular de exercícios físicos na gestação deve ser uma prioridade nas políticas de atenção primária. O fisioterapeuta tem papel essencial nesse processo, tanto na orientação quanto na prevenção de complicações musculoesqueléticas e na promoção do equilíbrio físico e mental.

6.4 CONSIDERAÇÕES GERAIS SOBRE OS ACHADOS

A análise das tabelas sociodemográficas mostrou uma amostra heterogênea, composta principalmente por mulheres casadas (50%), pardas (68,42%) e com escolaridade média a superior. Esses fatores podem ter influenciado os resultados, uma vez que o nível educacional mais elevado tende a estar associado a maior adesão a hábitos saudáveis e melhor compreensão da importância do exercício físico (Teixeira; Mahecha; Santos, 2008).

Embora a maioria das gestantes tenha relatado prática anterior de exercícios físicos, houve uma redução considerável após o início da gravidez. Esse achado reforça a necessidade de estratégias que ampliem o acesso à informação e à prática supervisionada. Programas de fisioterapia e educação em saúde podem contribuir para desmistificar medos e crenças que ainda limitam a adesão, especialmente em municípios de pequeno porte, como Pedreiras (MA).

Em síntese, os resultados deste estudo confirmam que a gestação é um período que requer atenção integral à mulher, considerando tanto aspectos físicos quanto emocionais. A prática de exercícios físicos mostra-se como um importante aliado no fortalecimento da autoestima, na prevenção de desconfortos e na promoção do bem-estar. Assim, recomenda-se a integração de ações multiprofissionais que incentivem o autocuidado e fortaleçam o vínculo entre gestante e equipe de saúde.

7 CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou que há relação positiva e significativa entre a prática de exercícios físicos e a autoestima de gestantes, indicando que mulheres fisicamente ativas apresentam maior autoconfiança e percepção positiva de si mesmas durante a gravidez. A maioria das participantes apresentou autoestima moderada, refletindo uma boa adaptação emocional às mudanças fisiológicas e corporais do período gestacional.

Foi possível identificar o perfil sociodemográfico das gestantes, que em sua maioria eram adultas jovens, casadas e com nível educacional médio a superior. Também se verificou que as

modalidades mais praticadas durante a gestação foram pilates, caminhada e musculação, todas consideradas seguras e eficazes para o período gestacional. Além disso, observou-se que as principais barreiras para a prática de exercícios físicos foram o cansaço, a falta de tempo e a falta de disposição, fatores comuns nesse período e que reforçam a importância do acompanhamento multiprofissional.

Os benefícios relatados quanto a prática de exercícios físicos foram analisados, sendo evidenciado que a maioria das gestantes reconheceu melhorias no bem-estar físico e mental, redução do estresse e aumento da autoconfiança. Ao avaliar os sinais de baixa autoestima, constatou-se que nenhuma participante apresentou níveis baixos, o que demonstra o impacto positivo da prática de exercícios físicos regulares sobre a percepção pessoal.

Conclui-se, portanto, que a prática regular de exercícios físicos durante a gestação representa um importante instrumento de promoção da saúde física e mental, contribuindo para o bem-estar geral, a estabilidade emocional e o fortalecimento da autoimagem feminina. Esses resultados reforçam a relevância da atuação multiprofissional, especialmente da fisioterapia, no acompanhamento pré-natal, garantindo orientação segura e adequada sobre a prática de exercícios físicos. Recomenda-se a ampliação de estudos futuros com diferentes contextos socioculturais e a implementação de programas de incentivo ao exercício físico nas unidades básicas de saúde, de modo a fortalecer o autocuidado e melhorar a qualidade de vida das gestantes.

REFERÊNCIAS

- AAKER, D.A.; KUMAR, V.; DAY, G.S. **Pesquisa de marketing**. São Paulo: Atlas, 2001.
- AUTOIMAGEM, DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL, SOBRE A AUTOESTIMA: Revisão sistemática. **Revista Contemporânea**, v.3, n. 07, p. 9646, 2023.
- CAMPOS, M. S. B. *et al.* Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no PósParto . **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 117, n. 117, 2021.
- CALCATERRA, V. *et al.* From Pregnancy to Breastfeeding: The Role of Maternal Exercise in Preventing Childhood Obesity. **Nutrients**, v. 17, n. 4, p. 660, 12 fev. 2025.
- DUTRA, M. *et al.* Avaliação da autoestima de gestantes de alto risco hospitalizadas em uma maternidade pública. **Research Society and Development**, v. 12, n. 11, p. 786, 28 out. 2023.
- GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- THIOLLENT, Michel. **Metodologia da pesquisa - ação**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 1986.
- HUTZ, C. S. Adaptação da escala de autoestima de Rosenberg. Manuscrito não publicado. **Universidade Federal do Rio Grande do Sul**. Porto Alegre, 2000.
- HUTZ, C.S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. **Aval. psicol.**, Porto Alegre, v. 10, n. 1, p. 41-49, abr. 2011.
- MEIRELES, J. F. F. *et al.* Insatisfação corporal em gestantes: uma revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 7, p. 2091-2103, jul. 2015.
- MIELKE, G. I. *et al.* Atividade física para gestantes e mulheres no pós parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, n.3, 2021.
- NASCIMENTO, S. L. *et al.* Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 36, n. 9, p. 423–431, 2014.
- SILVA, I. G. Publicidade e beleza: o papel de influencers digitais na idealização de estereótipos e estigmas corporais. **Revista Foco**, v.16, n.6. 2023.
- SILVA, I. F. P.; FILHO, C. R. A.; OLIVEIRA, M. F. O impacto da Autoimagem, durante o período gestacional, sobre a autoestima: Revisão sistemática. **Revista Contemporânea**, v. 3, n. 07, p. 9646. 2023.
- SILVA, W. J. R. Benefícios do exercício físico na gestação: uma revisão narrativa. 2023.
- TEIXEIRA, P.C.; MAHECHA, S. M.; SANTOS. Auto-estima e imagem corporal de gestantes de acordo com o nível de atividade física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 16, n. 1, p. 57-65, 2008.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J.G. *et al.* Promovendo a autoestima na gestação: foco no acolhimento. **Enfermagem em Foco**, v. 7, n. 2, 2016.

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado participante, você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa “CORRELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA EXERCÍCIOS FÍSICOS E A AUTOESTIMA DA GESTANTE”, desenvolvida por Giovanna Leticia Lopes Cordeiro e Noelle Gonçalves Bruno da Silva Coelho, discentes do curso de Graduação da Faculdade de Educação São Francisco, sob orientação do Professora Greice Lanna Sampaio do Nascimento.

Sobre o objetivo central

O objetivo central do estudo é: Analisar a influência da pratica de exercício físico na da autoestima da gestante

Por que o participante está sendo convidado (critério de inclusão)

“O convite a sua participação se deve à **participação de gestantes para realização do trabalho “CORRELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA EXERCÍCIOS FÍSICOS E A AUTOESTIMA DA GESTANTE”** (explicar o motivo da participação, de acordo com o grupo de participantes.

Ex.: gestores, pacientes, estudantes, moradores, etc.). Sua participação é muito importante.

“Sua participação é voluntária, isto é, ela não é obrigatória, e você tem plena autonomia para decidir se quer ou não participar, bem como retirar sua participação a qualquer momento. Você não será penalizado caso decida não participar da pesquisa ou, tendo aceitado, desistir desta.

“Serão garantidas a confidencialidade e a privacidade das informações por você prestadas.”

Mecanismos para garantir a confidencialidade e a privacidade

“Qualquer dado que possa identificá-lo será omitido na divulgação dos resultados da pesquisa, e o material será armazenado em local seguro.”

“A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar do pesquisador informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados neste Termo.”

Identificação do participante ao longo da pesquisa

Como toda pesquisa, há risco direto ou indireto de identificação do participante. Referido aspecto da pesquisa deverá estar explícito no Termo.

Procedimentos detalhados que serão utilizados na pesquisa

Exemplos:

“A sua participação consistirá em responder perguntas de um roteiro de entrevista/questionário à pesquisadora do projeto. A entrevista somente será gravada se houver autorização do entrevistado (a) ”.

ATENÇÃO: caso a gravação seja condição à participação, o uso desse recurso deve estar claro no termo. Caso o participante tenha a prerrogativa de aceitar ou não a gravação da entrevista, deve ser inserido ao final do termo as opções para que o participante possa escolhê-la.

Ou

“Você será pesado, sua altura será medida, você fará exames de sangue, urina, de escarro ...”

Tempo de duração da entrevista/procedimento/experimento

“O tempo de duração da entrevista é de aproximadamente uma hora, e do questionário aproximadamente trinta minutos”.

Guarda dos dados e material coletados na pesquisa

“As entrevistas serão transcritas e armazenadas, em arquivos digitais, mas somente terão acesso às estas a pesquisadora e sua orientadora”.

Ao final da pesquisa, todo material será mantido em arquivo, por pelo menos 5 anos, conforme Resolução 466/12 e orientações do 64019-625/UNIFSA.

Explicitar os benefícios diretos (individuais ou coletivos) ou indiretos aos participantes da pesquisa

O benefício (direto ou indireto) relacionado com a sua colaboração nesta pesquisa é o de * Identificar os benefícios decorrentes da prática de exercício físico durante a gestação para o bem-estar da mulher e do bebê;

- * Analisar os fatores que dificultam a prática de exercícios físicos na gestação * Verificar quais os principais exercícios realizados pela mulher no período gestacional
- * Verificar se as participantes da pesquisa têm problemas de autoestima.

Previsão de riscos ou desconfortos

Toda pesquisa possui riscos potenciais, maiores ou menores, de acordo com o objeto de pesquisa, seus objetivos e a metodologia escolhida. O pesquisador deverá identificar os riscos, esclarecer e justificá-los aos participantes da pesquisa, bem como as medidas para minimizá-los. Alguns exemplos de risco: risco de constrangimento durante uma entrevista ou uma observação;

risco de dano emocional, risco social, risco físico decorrente a procedimentos para realização de exames laboratoriais, etc.

Sobre divulgação dos resultados da pesquisa

Os resultados serão divulgados em palestras dirigidas ao público participante, relatórios individuais para os entrevistados, artigos científicos e na dissertação/tese.

Observações:

1. O termo deve explicitar garantia de indenização por danos. Ressalta-se que os participantes da pesquisa que vierem a sofrer qualquer tipo de dano previsto ou não no termo de consentimento e resultante de sua participação no estudo, além do direito à assistência integral, têm direito à indenização, conforme itens III.2.0, IV.4.c, V.3, V.5 e V.6 da Resolução CNS 466/12.
2. **Explicitar no final do Termo** que este é redigido em duas vias (não será fornecida cópia ao participante, mas sim outra via), sendo uma para o participante e outra para o pesquisador. **Informar também** que todas as páginas deverão ser rubricadas pelo participante da pesquisa e pelo pesquisador responsável (ou pessoa por ele delegada e sob sua responsabilidade), com ambas as assinaturas apostas na última página. O termo apresentado deve conter local destinado à inserção das referidas rubricas – pesquisador responsável e participante.
3. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido deve ter suas páginas numeradas (sendo que cada página deve indicar o nº total de páginas do documento. Ex: 1 de 4; 2 de 4) possibilitando a integridade das informações contidas no documento.
4. Devem constar informações que possibilitem contatar o pesquisador responsável, como email, telefone e endereço institucional. Inserir também contato do 64019-625/UNIFSA. E ainda, deve conter espaço para data, assinaturas do participante da pesquisa, do seu responsável legal, quando for o caso, e do Pesquisador responsável (ou pessoa por ele delegada e sob sua responsabilidade).
5. As assinaturas não podem figurar em página separada do texto.

Segundo as novas decisões da CONEP, o termo deve conter uma breve descrição do CEP (copie e cole o trecho a seguir):

“Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do UNIFSA, no endereço: Av. Valter Alencar, 827 – São Pedro, CEP: 64019-625 - Teresina – Piauí, Tel - (086) 3215-8700, e-mail: unifsa@unifsa.com.br O Comitê de Ética em

Pesquisa é a instância que tem por objetivo defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. Dessa forma o comitê tem o papel de avaliar e monitorar o andamento do projeto de modo que a pesquisa respeite os princípios éticos de proteção aos direitos humanos, da dignidade, da autonomia, da não maleficência, da confidencialidade e da privacidade”.

Nome e Assinatura do Pesquisador Responsável RG/CPF

Nome e Assinatura do Pesquisador Participante RG/CPF

Contato com o (a) pesquisador (a) responsável: Telefone Institucional: e-mail:

LOCAL E DATA

Declaro que entendi os objetivos e condições de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

(Assinatura do participante da pesquisa)

Nome legível do participante:

RG e CPF:

APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO DAS AUTORAS

ETAPA 01- TRIAGEM

Sexo

- () F

Idade:

- 18 anos ()
- Entre 18 e 20 anos ()
- Entre 20 e 25 anos ()
- Entre 25 e 30 anos ()
- Entre 30 e 35 anos ()
- Entre 35 e 40 anos ()
- Mais de 40 anos ()

Estado civil:

- Solteira ()

- Viúva ()
- Casada ()
- União estável ()

Etnia:

- Preto ()
- Branco ()
- Pardo ()
- Amarelo ()

Escolaridade: _____**Profissão:** _____**Número de gestações:**

- 1 ()
- 2 ()
- 3 ()
- Mais de 3 ()

Número de abortos:

- 0 ()
- 1 ()
- 2 ()
- 3 ()
- Mais de 3 ()

Número de partos:

- 0 ()
- 1 ()
- 2 ()
- 3 ()
- Mais de 3 ()

Trimestre gestacional atual: 1ª trimestre () 2ª trimestre () 3ª trimestre ()**Apresenta alguma complicação gestacional:** Sim () Não ()

Se sim, qual _____

ETAPA 2- EXERCÍCIOS FÍSICOS**1. Você pratica algum exercício físico na gestação:** Sim () Não ()**2. Se você pratica algum exercício físico, qual seria ele:**

- Musculação ()
- Pilates ()
- Yoga ()
- Treino funcional ()
- Aeróbica ()
- Dança ()
- Corrida ()
- Natação ()
- Caminhada ()
- Ciclismo ()
- Outro _____.

3. Antes da gravidez você praticava algum exercício físico:

Sim () Não ()

4. Se você praticava exercício físico antes da gravidez, qual era ele:

- Musculação ()
- Pilates ()
- Yoga ()
- Treino funcional ()
- Aeróbica ()
- Dança ()
- Corrida ()
- Natação ()
- Caminhada ()
- Ciclismo ()
- Outro _____.

5. Foi orientada a praticar exercício físico na gestação: Sim () Não ()

6. Foi orientada a interromper a pratica de exercício físico na gravidez:

Sim () Não ()

7. Tem algum acompanhamento profissional na pratica de exercício físico na gravidez:

Sim () Não ()

8. Conhece os benefícios da prática de exercícios físicos na gravidez:

Sim () Não ()

9. Tem alguma coisa que impeça sua pratica de exercício físico na gravidez:

Sim () Não ()

10. Se a resposta da pergunta anterior foi sim, qual o motivo:

- Cansaço ()
- Medo de fazer mal para mim ou para o bebê ()
- Falta de tempo ()
- Falta de rede de apoio ()
- Falta de recursos financeiros ()
- Falta de incentivo ()
- Recomendações médicas ()
- Falta de disposição ()
- Dificuldade para deslocamento ()
- Outro: _____

11. Se você pratica exercícios físicos na gravidez, acha que isso lhe traz bem estar físico e mental:

Sim () Não () Nunca reparei ()

12. Se você pratica exercícios físicos na gravidez, acha que isso melhora sua autoestima:

Sim () Não () Nunca reparei ()

13. Você acha que a ausência de prática de exercícios físico na gravidez pode impactar negativamente sua autoestima:

Sim () Não () Nunca reparei ()

14. Você se sente bem consigo mesma quando pratica exercícios físicos:

Sim () Não () Nunca reparei ()

APÊNDICE C

Folder Convidativo

**INFLUÊNCIA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA
AUTOESTIMA DA GESTANTE**

A atividade na gestação não apenas melhora a autoimagem, mas também proporciona um senso de controle sobre o próprio corpo. A capacidade de superar desafios físicos e mentais durante a gestação cria uma sensação de empoderamento e aumenta a autoestima.

- Auxílio na recuperação do corpo.
- Fortalecimento da musculatura pélvica e abdominal;
- Fortalecimento da autoestima da mulher após mudanças no corpo.
- Liberação de endorfina, o hormônio da felicidade



Fonte: Elaboração própria (2025).

ANEXO A- ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG- EAR

Leia cada frase com atenção e faça um círculo em torno da opção mais adequada

1. Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo, tanto quanto as outras pessoas.

(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente

2. Eu acho que eu tenho várias boas qualidades.

(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente

3. Levando tudo em conta, eu penso que eu sou fracasso.

(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente

4. Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.

(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente

5. Eu acho que eu não tenho muito do que me orgulhar.

(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente

6. Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesma.

(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente

7. No conjunto, eu estou satisfeita comigo.

(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente

8. Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo.

(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente

9. Às vezes eu me sinto inútil.

(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente.

10. Às vezes eu acho que não presto para nada.

(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente

ANEXO B – COMPROVAÇÃO DE APROVAÇÃO PELO COMITÊ DE ÉTICA

ASSOCIAÇÃO TERESINENSE
DE ENSINO - FACULDADES
SANTO AGOSTINHO/ATE



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: INFLUÊNCIA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA AUTOESTIMA DA GESTANTE

Pesquisador: GREICE LANNA SAMPAIO DO NASCIMENTO

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 82334524.5.0000.5602

Instituição Proponente: COLEGIO SAO FRANCISCO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.242.376

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do(s) arquivo(s) intitulado(s):

¿PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2367164¿ de 11/11/2024.

Introdução - ¿A gestação é um período importante e marcante na vida de toda que traz consigo importantes mudanças de caráter físico e emocional, nessa

perspectiva Silva, Antune e Oliveira (2023) afirmam que durante a gestação, o organismo feminino passa por adaptações fisiológicas fundamentais,

desde a concepção até o momento do parto, envolvendo ajustes em diversos sistemas. Essas transformações sejam elas de ordem biológica,

psicológica ou social, exercem impacto significativo na saúde tanto física quanto mental das grávidas, influenciando diretamente no bem-estar do

bebê. Assim, destaca-se que ao longo desse período ocorrem variações na silhueta e no peso da mulher de maneira rápida e perceptível, além de

significativas mudanças na saúde mental da gestante que necessitam lidar com as alterações hormonais e de vida que esta fase traz. No primeiro

trimestre, que abrange as semanas de 1ª a 12ª, o ganho de peso é mínimo e pouco expressivo. Já no segundo trimestre, entre a 13ª e a 25ª semana

as mudanças no corpo tornam-se mais evidentes e, por fim, no terceiro trimestre a partir da

Endereço: Av. Valter Alencar, nº 665, prédio sede, sala CEP

Bairro: SAO PEDRO

CEP: 64.019-625

UF: PI

Município: TERESINA

Telefone: (86)3215-8700

Fax: (86)3215-8749

E-mail: comitedeetica@unifsa.com.br

ASSOCIAÇÃO TERESINENSE DE ENSINO - FACULDADES SANTO AGOSTINHO/ATE



Continuação do Parecer: 7.242.378

semana 26ª, observa-se um maior crescimento do feto, resultando em um aumento significativo do peso materno. As transformações na estrutura corporal são profundas para todas as mulheres, porém têm maior impacto naquelas que valorizam grandemente sua imagem física. Atualmente, a imagem é excessivamente valorizada, recorrente a crença de ser importante possuir uma aparência que corresponda aos padrões estéticos, por trazer vantagens crescentes nas interações sociais e interpessoais. É importante notar que a sociedade impõe diariamente um ideal de corpo, influenciando as percepções que os indivíduos têm de sua própria aparência Da Silva (2023). Assim, salienta-se que a autoestima refere-se à qualidade de vida e ao contentamento do indivíduo com sua própria identidade, ou seja, alguém que possui autoconfiança e se valoriza. Desse modo, Campos e colaboradores (2023) referem-se à autoestima como a maneira como a pessoa se vê, baseada na forma como avalia a si mesma de forma positiva ou negativa em relação às suas ações, pensamentos e visão de futuro. Ter autoestima elevada está relacionado a uma visão mais positiva, o que ajuda a lidar melhor com os eventos e emoções negativas ao passo que ter baixa autoestima é sentir exatamente o oposto, o que prejudica a segurança e a confiança em si mesmo. Nesse sentido, cabe salientar que a formação da autoimagem está intimamente ligada à interação do indivíduo com o ambiente em que está inserido e pode ser entendida como uma representação mental do próprio corpo, resultante de uma combinação de fatores cognitivos e afetivos. Durante a gravidez, as mudanças corporais decorrentes do crescimento do feto podem causar considerável angústia. O temor de se sentir „diferente„ do que é esperado socialmente frequentemente leva a problemas de distúrbios na percepção da imagem corporal, podendo até mesmo desencadear distúrbios alimentares. Este é um aspecto alarmante, visto que a ingestão calórica da gestante deve ser apropriada para atender às exigências da gravidez, bem como às demandas do eventual exercício físico praticado. Teixeira, Matsudo, Almeida (2018). Nessa perspectiva, cabe salientar que a prática de exercício físico consiste em uma rotina sistemática e repetitiva, com ritmo e duração definidos. Geralmente, é conduzida por metas

Endereço: Av. Valtier Alencar, nº 665, prédio sede, sala CEP

Bairro: SAO PEDRO

CEP: 64.019-625

UF: PI

Município: TERESINA

Telefone: (86)3215-8700

Fax: (86)3215-8749

E-mail: comitedeetica@unifsa.com.br

Bolton, 03 de 44

**ASSOCIAÇÃO TERESINENSE
DE ENSINO - FACULDADES
SANTO AGOSTINHO/ATE**

Continuação do Parecer: 7.242.378

específicas, ou seja, busca alcançar um resultado determinado ou melhorar a condição corporal. Assim, realizar caminhadas ativas diariamente, aderir a um programa de reabilitação física ou praticar esportes regularmente são exemplos de exercícios físicos. É evidente que toda atividade física constitui um exercício. Em termos de impacto na saúde, os exercícios físicos tendem a ser mais benéficos do que simples atividades físicas, já que estas não são voltadas para esse propósito. Por exemplo, ao varrer uma calçada, o objetivo é apenas limpar e a ação pode ser concluída em 5 ou 10 minutos. Campos, et al (2021) Ademais, o exercício físico tem um papel fundamental na saúde materno-infantil. Estudos como o de Teixeira, Matsudo, Almeida (2018) têm evidenciado que participar em atividades físicas recreativas durante a gravidez está ligado a melhores resultados de saúde tanto para a mãe quanto para o bebê. Visto que, tal prática está ligada diretamente à autoestima da mulher em se sentir bem com o seu próprio corpo. Diante do que foi exposto, evidencia-se a importância da temática abordada para a construção de conhecimento acerca da saúde e bem-estar da mulher. Assim, este trabalho apresenta como objetivo principal analisar a influência da prática de exercício físico na promoção da autoestima da mulher no período gestacional.¿

Metodologia proposta:

¿Trata-se de um estudo transversal quantitativo, descritivo. Deste modo salienta-se que o estudo transversal investiga a ocorrência - prevalência - de um agente específico em um grupo durante um período de tempo específico. As variáveis são reunidas em um único momento, pois o estudo não se estende por um longo período. É possível examinar diversos resultados ao mesmo tempo, de diferentes momentos no tempo, por exemplo. Iwai (2014). Segundo Gil (2008) pesquisa descritiva consiste em detalhar as peculiaridades de certas populações ou fenômenos. Uma de suas características distintas está no emprego de métodos padronizados para coletar informações, como por exemplo, o questionário e a observação sistemática. A pesquisa de caráter quantitativa utiliza a categorização do método científico que emprega variadas técnicas estatísticas para

Endereço: Av. Valter Alencar, n° 665, prédio sede, sala CEP
Bairro: SAO PEDRO **CEP:** 64.019-625
UF: PI **Município:** TERESINA
Telefone: (86)3215-8700 **Fax:** (86)3215-8749 **E-mail:** comitedeetica@unifsa.com.br

Página 03 de 11

ASSOCIAÇÃO TERESINENSE DE ENSINO - FACULDADES SANTO AGOSTINHO/ATE



Continuação do Parecer: 7.242.376

grupos, como adolescentes, estudantes, professores de enfermagem, pacientes submetidos à cirurgia cardíaca, mulheres tratadas cirurgicamente

por câncer de mama, candidatas à cirurgia plástica e idosos envolvidos em atividades físicas. Por fim, em um terceiro momento, depois de entregue

os questionários, as mesmas receberão um panfleto educativo explicando sobre a prática de exercício físico na gestação e seus benefícios.

Critério de Inclusão:

Mulheres gestantes em qualquer trimestre gestacional, primigestas, multigestas, que estejam fazendo pré-natal em um das três UBS incluídas na

pesquisa, maiores de 18 anos, alfabetizadas, que aceitem participar da pesquisa mediante a assinatura do termo de consentimento.

Critério de Exclusão:

Serão excluídas desta pesquisa mulheres que não estejam grávidas, que tenham sofrido aborto recentemente, que não realizam pré-natais corretamente, e que não aceitem os termos da pesquisa.

Metodologia de Análise de Dados: Depois de coletados, os dados serão registrados em uma planilha digital (Microsoft Excel® 2010 Redmond, WA, EUA) para a análise sociodemográfica da amostra. A análise descritiva será feita com base em frequências absolutas e relativas, uma vez que as variáveis do estudo são quantitativas. Usando o software estatístico SPSS versão 22.0 para Windows, serão realizados testes de associação dos resultados obtidos através da Escala de Autoestima de Rosenberg e do questionário que trata acerca da prática de exercícios físicos das gestantes. Desse modo, busca-se obter a relação da prática de exercícios físicos com a autoestima das gestantes participantes deste estudo.

Avaliação dos riscos e benefícios - Riscos: Saliencia-se, pois que este trabalho não apresenta nenhum risco físico, mental ou de aspecto jurídico para seus participantes. Assim, o possível risco para as gestantes participantes da pesquisa incluem o arrependimento ao concordar em participar e desejar desistir, o que será devidamente respeitado. Em todos os casos, as informações coletadas através dos questionários apenas serão utilizadas mediante a vontade da participante. Além disso, para evitar quaisquer riscos adicionais, a identidade do participante será mantida em total sigilo ao divulgar os resultados da pesquisa. **Benefícios:** Acerca dos benefícios deste trabalho para os participantes destaca-se a contribuição para o

Endereço: Av. Valter Alencar, nº 665, prédio sede, sala CEP

Bairro: SÃO PEDRO

CEP: 64.019-625

UF: PI

Município: TERESINA

Telefone: (86)3215-8700

Fax: (86)3215-8749

E-mail: comitedeetica@unifsa.com.br

Página 05 de 11

ASSOCIAÇÃO TERESINENSE DE ENSINO - FACULDADES SANTO AGOSTINHO/ATE



Continuação do Parecer: 7.242.376

autoconhecimento das gestantes acerca da sua autoestima e autocuidado, podendo ser assim um catalisador de reflexões das participantes sobre práticas saudáveis durante a gestação. Além disso, o folder informativo tem como principal objetivo apresentar de maneira clara e objetiva para as participantes desse estudo a cerca importância da prática de exercícios físicos na gestação e seus impactos na autoestima da mulher.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Analisar a influência da prática de exercício físico na da autoestima da gestante.

Objetivos Secundários:

- Identificar os benefícios decorrentes da prática de exercício físico durante a gestação para o bem-estar da mulher e do bebê;
- Analisar os fatores que dificultam a prática de exercícios físicos na gestação
- Averiguar quais os principais exercícios realizados pela mulher no período gestacional
- Verificar se as participantes da pesquisa têm problemas de autoestima.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Percebe-se que os benefícios superam os riscos e as medidas tomadas são suficientes/condizentes com o nível de risco. Atenção para deixar o texto dos riscos e benefícios IGUAL em todos os documentos.

Riscos: Salienta-se, pois que este trabalho não apresenta nenhum risco físico, mental ou de aspecto jurídico para seus participantes. Assim, o possível risco para as gestantes participantes da pesquisa incluem o arrependimento ao concordar em participar e desejar desistir, o que será devidamente respeitado. Em todos os casos, as informações coletadas através dos questionários apenas serão utilizadas mediante a vontade da participante. Além disso, para evitar quaisquer riscos adicionais, a identidade do participante será mantida em total sigilo ao divulgar os resultados da pesquisa.

Benefícios: Acerca dos benefícios deste trabalho para os participantes destaca-se a contribuição para o autoconhecimento das gestantes acerca da sua autoestima e autocuidado, podendo ser assim um catalisador de reflexões das participantes sobre práticas saudáveis durante a gestação. Além disso, o folder informativo tem como principal objetivo apresentar de

Endereço: Av. Valtér Alencar, nº 665, prédio sede, sala CEP

Bairro: SAO PEDRO

CEP: 64.019-625

UF: PI

Município: TERESINA

Telefone: (86)3215-8700

Fax: (86)3215-8749

E-mail: comitedeetica@unifsa.com.br

Página 06 de 11

ASSOCIAÇÃO TERESINENSE DE ENSINO - FACULDADES SANTO AGOSTINHO/ATE



Continuação do Parecer: 7.242.378

maneira clara e objetiva para as participantes desse estudo a cerca importância da prática de exercícios físicos na gestação e seus impactos na autoestima da mulher.¿

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

¿A gravidez é um momento crucial e marcante na vida de todas as mulheres, trazendo consigo mudanças significativas tanto no aspecto físico quanto emocional. É importante destacar que as transformações físicas durante esse período são substanciais para todas, mas impactam ainda mais aquelas que têm uma grande preocupação com sua aparência. Nos dias de hoje, a imagem corporal é excessivamente valorizada, acreditando-se que ter uma aparência que siga os padrões estéticos traz benefícios consideráveis nas relações sociais e interpessoais. Diante disso, este estudo tem como objetivo principal analisar o impacto da prática de exercícios físicos na autoestima das gestantes. Dessa forma, destaca-se que este estudo é caracterizado como uma pesquisa descritiva quantitativa de natureza transversal, tendo como públicos-alvo gestantes em qualquer estágio da gravidez que realizam o pré-natal em uma das três unidades de saúde selecionadas para a pesquisa: Unidade Básica de Saúde Vicente, Centro de Saúde Dr. Carlos Melo e Centro de Saúde Dr. Pedro Barroso. Além disso, os instrumentos de coleta de dados utilizados serão um questionário elaborado pelas autoras e a escala de autoestima de Rosenberg, assim salienta-se que a coleta acontecerá nos meses de agosto e setembro de

2024. Desse modo, a intenção é compreender de maneira sistemática, por meio da análise comparativa dos questionários aplicados e da revisão crítica e sistêmica da literatura consultada para embasar teoricamente o estudo, as variáveis da prática de exercício físico na autoestima das gestantes envolvidas nesta pesquisa.¿

Hipóteses:

H0: A prática de exercícios físicos na gravidez não traz influências na autoestima da gestante.

H1: A prática de exercícios físicos na gravidez contribui de maneira positiva para a autoestima da gestante.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O protocolo atende às exigências da Resolução CNS 466/12, 510/16 do CNS/MS e suas complementares. Foram apresentados adequadamente os seguintes documentos:

Endereço: Av. Valter Alencar, n° 665, prédio sede, sala CEP
Bairro: SÃO PEDRO **CEP:** 64.019-625
UF: PI **Município:** TERESINA
Telefone: (86)3215-8700 **Fax:** (86)3215-8749 **E-mail:** comitedeetica@unifsa.com.br

Página 07 de 11

ASSOCIAÇÃO TERESINENSE
DE ENSINO - FACULDADES
SANTO AGOSTINHO/ATE



Continuação do Parecer: 7.242.376

PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2367164 de 11/11/2024

- a) Projeto de Pesquisa;
- b) Cronograma;
- c) Orçamento;
- d) Convite \checkmark não se faz necessário;
- e) Instrumento de coleta de dados;
- f) Declaração de Compromisso dos Pesquisadores;
- g) Declaração de Instituição e Infraestrutura;
- h) Folha de Rosto;
- i) TCLE \checkmark ajustar;
- j) TALE \checkmark não se faz necessário;
- k) TCUD \checkmark não se faz necessário;
- l) Termo de Fiel Depositário \checkmark não se faz necessário;
- m) Lattes/currículos;
- n) PB;

O detalhamento das omissões ou inadequações de informações ou documentos obrigatórios para este Protocolo de Pesquisa serão apresentados no campo "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações".

Recomendações:

Não será gerada pendência, mas se faz NECESSÁRIO ajustar o TCLE antes da aplicação.

- Falta campo/espaco para rubricas.
- Falta espaco para coleta de digital (no caso de analfabeto).
- Falta coloca o número de páginas no canto superior do documento (1/4...2/4....3/4....4/4);

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Nessa ocasião, o presente protocolo apresentou as seguintes pendências neste parecer ético:

- 1- Projeto de Pesquisa;
- 2- Cronograma;
- 3- Orçamento;
- 4- Convite \checkmark não se faz necessário;
- 5- Instrumento de coleta de dados;

Endereço: Av. Valter Alencar, nº 665, prédio sede, sala CEP
 Bairro: SAO PEDRO CEP: 64.019-625
 UF: PI Município: TERESINA
 Telefone: (86)3215-8700 Fax: (86)3215-8749 E-mail: comitedeetica@unifsa.com.br

ASSOCIAÇÃO TERESINENSE DE ENSINO - FACULDADES SANTO AGOSTINHO/ATE



Continuação do Parecer: 7.242.376

- 6- Declaração de Compromisso dos Pesquisadores;
- 7- Declaração de Instituição e Infraestrutura;
- 8- Folha de Rosto;
- 9- TCLE - ajustar;
- 10- TALE \checkmark não se faz necessário;
- 11- TCUD \checkmark não se faz necessário;
- 12- Termo de Fiel Depositário \checkmark não se faz necessário;
- 13- Lattes/currículos;
- 14- PB;
- 15- Envie um novo arquivo com as alterações e sinalize em marca-texto/iluminação VERDE o texto novo em TODAS as alterações feitas e atendimento às pendências apontadas no parecer (indique no arquivo, por exemplo, \checkmark solicitação parecer CEP p.1 \checkmark);

Detalhamento:

- 1- ATENÇÃO para todas as orientações, pois são necessárias para aprovação do seu projeto;
- 2- TCLE: Falta campo/espço para rubricas. Falta espaço para coleta de digital (no caso de analfabeto). Falta coloca o número de páginas no canto superior do documento (1/4...2/4....3/4....4/4);
- 3- Reenviar/postar novamente: TODOS os documentos que tiverem sofrido QUALQUER alteração para que sejam novamente conferidos;

Considerações Finais a critério do CEP:

O CEP/UNIFSA analisou o presente protocolo e certificou que ele está em conformidade com os critérios éticos apresentados na Resolução 466/12 e 510/16 do CNS/MS e suas complementares. Assim, em conformidade com os requisitos éticos, classificamos o presente protocolo como APROVADO.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

| Tipo Documento | Arquivo | Postagem | Autor | Situação |
|--------------------------------|---|------------------------|-------------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2367164.pdf | 11/11/2024 14:06:19 | | Aceito |
| Cronograma | Cronograma.pdf | 11/11/2024 14:05:48 | GREICE LANNA SAMPAIO DO | Aceito |

Endereço: Av. Valter Alencar, n° 665, prédio sede, sala CEP

Bairro: SAO PEDRO

CEP: 64.019-625

UF: PI

Município: TERESINA

Telefone: (86)3215-8700

Fax: (86)3215-8749

E-mail: comitedeetica@unifsa.com.br

**ASSOCIAÇÃO TERESINENSE
DE ENSINO - FACULDADES
SANTO AGOSTINHO/ATE**



Continuação do Parecer: 7.242.376

| | | | | |
|---|-----------------------------|------------------------|------------------------------------|--------|
| Cronograma | Cronograma.pdf | 11/11/2024 14:05:48 | NASCIMENTO | Aceito |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | tcle.pdf | 07/11/2024 18:48:46 | GREICE LANNA SAMPAIO DO NASCIMENTO | Aceito |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador | tcccompleto.pdf | 07/11/2024 18:45:34 | GREICE LANNA SAMPAIO DO NASCIMENTO | Aceito |
| Folha de Rosto | novafolhader.pdf | 07/11/2024 18:40:34 | GREICE LANNA SAMPAIO DO NASCIMENTO | Aceito |
| Outros | lattesautoras.pdf | 14/08/2024 10:34:10 | GREICE LANNA SAMPAIO DO NASCIMENTO | Aceito |
| Outros | decicompromisso.pdf | 14/08/2024 10:33:04 | GREICE LANNA SAMPAIO DO NASCIMENTO | Aceito |
| Outros | ENCAMINHAMENTODOPROJETO.pdf | 17/07/2024 21:40:22 | GREICE LANNA SAMPAIO DO NASCIMENTO | Aceito |
| Outros | COPARTICIPACAODOIS.pdf | 17/07/2024 21:40:03 | GREICE LANNA SAMPAIO DO NASCIMENTO | Aceito |
| Outros | COPARTICIPACAOUM.pdf | 17/07/2024 21:39:51 | GREICE LANNA SAMPAIO DO NASCIMENTO | Aceito |
| Outros | ANUENCIA.pdf | 17/07/2024 21:39:38 | GREICE LANNA SAMPAIO DO NASCIMENTO | Aceito |
| Orçamento | ORCAMENTO.pdf | 17/07/2024 21:38:20 | GREICE LANNA SAMPAIO DO NASCIMENTO | Aceito |

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Av. Valter Alencar, n° 665, prédio sede, sala CEP

Bairro: SAO PEDRO

CEP: 64.019-625

UF: PI

Município: TERESINA

Telefone: (86)3215-8700

Fax: (86)3215-8749

E-mail: comitedeetica@unifsa.com.br

ASSOCIAÇÃO TERESINENSE
DE ENSINO - FACULDADES
SANTO AGOSTINHO/ATE



Continuação do Parecer: 7.242.378

TERESINA, 23 de Novembro de 2024

Assinado por:
Karoline Costa e Silva
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Valter Alencar, nº 665, prédio sede, sala CEP
Bairro: SAO PEDRO **CEP:** 64.019-625
UF: PI **Município:** TERESINA
Telefone: (86)3215-8700 **Fax:** (86)3215-8749 **E-mail:** comitedeetica@unifsa.com.br

Página 11 de 11

ANEXO C – DECLARAÇÃO DE TRADUÇÃO

Eu, NAIANA DEODATO DA SILVA, portadora do documento de identidade nº 3954-122 (Órgão Expeditor SSP-PI), declaro para a Faculdade de Educação São Francisco (FAESF), que realizei as traduções do trabalho de conclusão “CORRELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA EXERCÍCIOS FÍSICOS E A AUTOESTIMA DA GESTANTE” (Psychological well-being; Women's health; training; Self-assessment; Pregnancy) em inglês sob autoria de Giovanna Leticia Lopes Cordeiro e Noelle Gonçalves Bruno da Silva Coelho.



Prof. Ma. Naiana Deodato da Silva

Formação: Proficiência em inglês

Filiação Institucional Graduação Bacharelado em Fisioterapia, Pós-Graduação em Unidade de Terapia Intensiva Adulta, Mestra em Farmacologia Cardiovascular - UFPI. Proficiência em Língua Inglesa pela Universidade Estadual do Piauí (UESPI) e Universidade Federal do Maranhão (UFMA)

Pedreiras, 22 de Abril de 2025