



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U. nº 198, de 14/10/2016
AELBRA EDUCAÇÃO SUPERIOR - GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO S.A.

Heloisa Pinheiro Costa

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM GESTANTES NA CIDADE DE PARAÍSO DO TOCANTINS

Palmas – TO

2019



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U. nº 198, de 14/10/2016
AELBRA EDUCAÇÃO SUPERIOR - GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO S.A.

Heloisa Pinheiro Costa

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM GESTANTES NA CIDADE DE PARAÍSO DO
TOCANTINS**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II elaborado e apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof. Me Matheus Morbeck Zica.

Palmas – TO

2019

Heloisa Pinheiro Costa

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM GESTANTES NA CIDADE DE PARAÍSO DO
TOCANTINS

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II elaborado e
apresentado como requisito parcial para obtenção do
título de bacharel em Educação Física pelo Centro
Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof. Me. Matheus Morbeck Zica.

Aprovado em: 04 / 06 / 2019

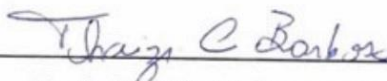
BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Matheus Morbeck Zica

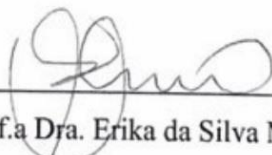
Orientador

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP



Prof.a M.e Thaizi Campos Barbosa

Faculdade de Medicina do ABC – FMABC



Prof.a Dra. Erika da Silva Maciel

Universidade Federal do Tocantins – UFT

Palmas – TO

2019

Dedico a Jesus Cristo o autor e consumidor da minha fé, onde tenho total esperança e confiança.
Se há algum louvor, honra e glória seja dado hoje e sempre somente ao Senhor Jesus Cristo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por Jesus Cristo.

Agradeço aos meus pais e ao meu irmão Júnior por todo empenho para que hoje eu pudesse estar aqui, concluindo mais uma etapa, com toda certeza me faltariam palavras se eu fosse expressar tamanho amor que tenho por eles. Foram muitas manhãs acordando cedo junto comigo, muito dinheiro investido, quantas idas na rodoviária ... me incentivaram a percorrer e finalizar essa carreira, agradeço de coração por todo esforço!

Ao professor M.e Matheus quero deixar os meus cumprimentos. Não sei se foi eu que o escolhi como orientador ou se foi ele quem me escolheu como orientanda, certo é que tudo se encaixou, muito obrigado por não ter colocado pressão em mim para me deixar mais ansiosa do que eu já era (risos), um professor com a mente aberta cresce, alcança seus objetivos com mais facilidade e isso beneficia seus alunos. Gostaria ainda de cumprimentar outro professor, o Darlan, por ter sido um companheiro nesses últimos semestres, e agradecer a todos os outros professores que estiveram comigo ao longo desses quatro anos e meio, todos contribuíram de forma positiva na minha formação profissional e pessoal.

Não poderia esquecer da Tia Cilene e do Geilson que me receberam vários dias em Palmas, sempre quando eu precisei estiveram à minha disposição, agradeço também ao Paulão e seus pais, pelos almoços, caronas, deixo também meus agradecimentos à Maria Karulline que tem sido minha companheira, nesses últimos períodos, sempre me lembrando das datas importantes que eu esqueço (risos), juntamente com a minha amiga Natalia que tornou esse anos os mais divertidos!

Não poderia esquecer da minha amiga Sthefany que esteve comigo durante quatro anos no curso, foram muitos altos e baixos, estágios, trabalhos, projeto, TCC, estudos, cursos, caronas, em fim sou muito grata. Gostaria ainda de agradecer a minha Tia Edivânia que me ajudou com a ideia de fazer a pesquisa com as gestantes, agradeço a enfermeira Poliana por ter disponibilizado um tempo para me atender e explicar como era o atendimento das gestantes na unidade básica de saúde, e sou grandemente grata a todas as gestantes que participaram voluntariamente dessa pesquisa, sem elas talvez não haveria a conclusão desse trabalho. Agradeço também as meninas da recepção da Unidade Básica de Saúde, e à secretaria da saúde por ter lido meu projeto e autorizado a pesquisa com as gestantes.

São tantos nomes que poderiam ser citados, como a Isadora, Edielton, Yuri, Célio colegas que marcaram essa jornada, e vários outros que não estão mais no curso, mas que ficaram na memória. Novamente, me faltariam palavras para expressar meus agradecimentos.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Característica Sociodemográfica das gestantes	12
Tabela 2 – Característica Socioeconômica	13
Tabela 3 – Classificação do Nível de Atividade Física	14

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABEP	Associação Brasileira de Pesquisa
AF	Atividade Física
CEULP	Centro Universitário Luterano de Palmas
CNS	Conselho nacional de Saúde
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
IPAQ	International Physical Activity Questionnaire
NAF	Nível de Atividade Física
OMS	Organização Mundial Da Saúde
PA	Physical activity
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
MET	Metabolic Equivalent Task

LISTA DE SÍMBOLOS

(n)	Número de amostra
\pm	Desvio padrão
%	Porcentagem

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 MATERIAIS E MÉTODOS	10
2.1 DESENHO DO ESTUDO	10
2.2 PARTICIPANTES	10
2.3 INSTRUMENTOS	10
2.4 ESTATÍSTICA	12
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
4 CONCLUSÃO.....	15
REFERÊNCIA.....	15
DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL	26
DECLARAÇÃO DA INSTITUIÇÃO PARTICIPANTE	27

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM GESTANTES NA CIDADE DE PARAÍSO DO
TOCANTINS**

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN PREGNANT OF THE CITY OF TOCANTINS PARADISE

Heloisa Pinheiro Costa¹; Matheus Morbeck Zica²

¹Centro Universitário Luterano de Palmas, 1501 Sul, Av. Joaquim Teotônio segurado, s/n –
Plano Diretor Sul, Palmas – TO, 77019-900, heloisapinheiro39@gmail.com.

²Centro Universitário Luterano de Palmas, 1501 Sul, Av. Joaquim Teotônio segurado, s/n –
Plano Diretor Sul, Palmas – TO, 77019-900, matheusmorbeck@ceulp.edu.br.

RESUMO

COSTA, Heloisa Pinheiro. **Nível de atividade física em gestantes na cidade de Paraíso do Tocantins**. 2019. 32f. Processos de Investigação em Educação Física (Graduação) – Curso bacharelado em Educação Física, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2019.

A prática de atividade física (AF) entre as gestantes tem tido um aumento recorrente. Sabendo dos inúmeros benefícios da atividade física, em especial na gestação o presente estudo tem o objetivo de avaliar o nível de atividade física em gestantes, na cidade de Paraíso do Tocantins. Trata-se de uma pesquisa descritiva, de natureza quantitativa e com caráter transversal. A pesquisa foi realizada em uma Unidade Básica de Saúde na cidade de Paraíso do Tocantins, e aconteceu no segundo semestre do ano de 2018. Foram convidadas a participar do estudo todas as gestantes que estivessem fazendo acompanhamento do pré-natal na Unidade Básica de Saúde. A amostra foi composta por conveniência e participaram do estudo 21 gestantes. Observa-se que 100% das participantes acreditam que a atividade física é importante. Foram classificadas como sedentária 9,5% das participantes, 9,5% como insuficientemente ativas, 38% das gestantes são ativas e 43% são muito ativas. Nota-se também que mais da metade das gestantes fazem parte da classe B2, ou seja, 52% delas se enquadram na classe social média onde a renda média domiciliar é de R\$ 4.852,00 por mês. Conclui-se que as gestantes da cidade

de Paraíso do Tocantins que participaram do estudo possuem um alto nível de atividade física, sendo que há um baixo nível nos primeiros meses, mas, com o passar das semanas gestacionais, há um aumento do nível de atividade física.

Palavras-chave: Gestantes. Atividade Física. Nível Socioeconômico.

ABSTRACT

COSTA, Heloisa Pinheiro. **Level of physical activity in pregnant women in the city of Paraíso do Tocantins.** 2019. 32f. Physical Education Research Processes (Undergraduate) - Bachelor's Degree in Physical Education, Lutheran University Center of Palmas, Palmas / TO, 2019.

The practice of physical activity (PA) among pregnant women has seen a recurrent increase. Knowing the innumerable benefits of physical activity, especially in gestation, the present study comes to measure the level of physical activity in pregnant women in the city of Paraíso do Tocantins. It was proposed a descriptive research, of quantitative nature, with transversal character. The study was carried out in a Basic Health Unit in the city of Paraíso do Tocantins, and took place in the second half of 2018. All pregnant women attending prenatal care at the Basic Health Unit were invited to participate in the study. The sample consisted of convenience and 21 pregnant women participated in the study. Note that 100% of participants believe that physical activity is important. They were classified as 9.5% of the participants, 9.5% as insufficiently active, 38% of the pregnant women are active and 43% are very active. It is also noted that more than half of the pregnant women are in the B2 class, that is, 52% of them fall into the average social class where the average household income is R \$ 4,852.00 per month. It is concluded that the pregnant women of the city of Paraíso do Tocantins who participated in the study have a high level of physical activity, being that there is a low level in the first months, but, with the passing of the gestational weeks, there is an increase of the level of activity physics.

Keywords: Pregnant women. Physical activity. Socioeconomic level.

1 INTRODUÇÃO

A gestação é o período que antecede o parto, ela vem acompanhada de mudanças físicas, psicológicas e emocionais, é uma transformação diária tanto no feto quanto na gestante e tem sido comprovado que as capacidades do feto, como por exemplo o paladar, olfato, tato, visão e audição, já começam a distender antes mesmo do nascimento, então é sempre bom manter um acompanhamento médico em todas as fases da gestação, até mesmo participar de programas de preparo para o parto (SILVA 2013).

Durante a gestação saudável é recomendada a prática de atividade física com pelo menos 30 minutos de duração por dia e de intensidade moderada e contínua. Durante o período gravídico podem ser amenizadas pela prática de Atividade Física (AF) as possíveis mudanças psicológicas, físicas e emocionais, pois esta proporciona melhoria dessas transições e colabora para prevenção de Doenças Crônicas Não transmissíveis (DCNT), como obesidade materna, hipertensão arterial, diabetes gestacional, entre outras (VELLOSO et al., 2015; MATSUDO, 2003).

A prática de atividade física durante a gestação é permitida com a autorização médica desde que as atividades sejam ser apropriadas para o período gestacional. Os benefícios da atividade têm impacto no parto e na recuperação pós-parto, auxilia no retorno venoso e na irrigação da placenta (LEITÃO, 2000).

A gestante que pratica atividade física e que tem um bom condicionamento físico colabora para o desenvolvimento normal do feto, fazendo com que ele mantenha o peso de nascimento adequado e uma boa nota no teste de Apgar, o qual é aplicado no primeiro e quinto minuto de vida, que detecta se o bebê precisa de auxílio respiratório ou se apresenta alguma falha no coração (BATISTA, 2003).

Os autores Matsudo (2000) e Lima (2005) em seus artigos concluíram que ainda falta estudos satisfatórios na área de pesquisa sobre atividade física na gestação e que a gravidez não é um ultimato para que a mulher vire atleta, mas o sedentarismo acaba sendo prejudicial antes, durante e depois da gestação, porém, mesmo que a gestante seja atleta, da mesma forma ela necessita de uma assistência especializada para poder continuar suas atividades regulares.

Neste sentido, o objetivo dessa pesquisa será verificar o nível de atividade física em gestantes na cidade de Paraíso do Tocantins e correlacionar o Nível de Atividade Física (NAF) e o nível socioeconômico.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 DESENHO DO ESTUDO

O estudo caracteriza-se como sendo uma pesquisa básica, de natureza quantitativa, descritiva com caráter transversal e com aplicação em campo.

2.2 PARTICIPANTES

Faziam acompanhamento médio na Unidade Básica de Saúde aproximadamente 40 gestantes. A amostra foi constituída por 21 gestantes, que estavam fazendo acompanhamento médico na UBS. Foram convidadas a participar 26 gestantes, as quais estavam na UBS no período da realização da coleta de dados, sendo que quatro delas foram excluídas por serem menores de 18 anos, e uma participante superestimou os resultados do nível de atividade física, consequentemente a participante foi excluída. A amostra desse estudo foi por conveniência, ou seja, todas foram convidadas e aquelas que aceitaram, de forma voluntária, e se enquadraram nos critérios de inclusão e exclusão, participaram do estudo.

O presente estudo seguiu as orientações da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) que regulamenta pesquisa com seres humanos e submetido junto ao Comitê de Ética e Pesquisa do CEULP/ULBRA e aprovado parecer nº 2.714.486 e CAAE 90914018.8.0000.5516. A pesquisa iniciou-se após a aprovação do CEP e a participação foi voluntária, condicionada a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e a participante ficou livre para desistir da pesquisa em qualquer momento.

2.3 INSTRUMENTOS

Para realização do estudo foram utilizados três instrumentos que foram aplicados em forma de entrevista sendo eles: o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão longa, questionário sociodemográfico e o questionário socioeconômico proposto pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisas (ABEP).

O instrumento de coleta de dados IPAQ, foi proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1998, e validado por Matsudo et al., (2001). O IPAQ versão longa é composto por 27 questões relacionadas a atividade física durante uma semana normal da vida das pessoas, dividido em 4 domínios: trabalho, transporte, trabalho doméstico e lazer (VESPASIANO et al., 2012).

O IPAQ permite classificar o indivíduo em:

sedentário – aquele indivíduo que não realizou atividade física durante pelo menos 10 minutos contínuos ao longo da semana.

Insuficientemente ativo – aquele indivíduo que realiza atividade física com duração

mínima de 10 minutos por semana, porém insuficiente para ser classificado como ativo. Esses indivíduos ainda podem ser classificados em dois grupos, a saber:

a) Grupo formado pelos indivíduos que atingem pelo menos um dos critérios da recomendação para a frequência (5 dias por semana) ou duração (150 minutos por semana).

b) Grupo composto por indivíduos que não atende nenhum dos critérios recomendados (MATSUDO et al., 2001).

Ativo – aquele que cumpre as recomendações de atividades vigorosas (maior ou igual a 3 dias por semana e maior ou igual a 20 minutos por sessão) e/ou atividade moderada ou caminhada (maior ou igual a 5 dias por semana e pelo menos 30 minutos por sessão) e/ou qualquer atividade somada maior ou igual a 5 dias por semana e pelo menos 150 minutos por semana.

Muito ativo – aquele indivíduo que cumpre as recomendações de atividades vigorosas (pelo menos 3 dias por semana e com 20 minutos de atividade moderada ou caminhada que deve ser pelo menos 5 dias por semana e 30 minutos por sessão) (MATSUDO et al., 2001).

Segundo Ribeiro (2018) encontra-se com frequência em artigos científicos o Metabolic Equivalent Task (MET), que se define como uma taxa metabólica de repouso, ou seja, MET é uma medida fisiológica indispensável para inteirar as necessidades metabólicas de repouso.

Para verificar o perfil de cada gestante foi aplicado um questionário sociodemográfico de autoria própria, onde se verificou a idade, estado civil, renda e escolaridade. Para verificar o nível socioeconômico foi aplicado questionário ABEP, que foi proposto pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisas (2016), ele foi construído para definir classes sociais, tem validade sob uma análise individual, e é composto por perguntas como itens de domicílio, para efeito da classificação econômica, ou de onde a água do domicílio é proveniente. O instrumento permite classificar o entrevistado nas classes:

A – é considerado classe A quem possui renda média domiciliar de R\$ 20.888,00 por mês.

B1 – aquele que apresenta renda mensal de R\$ 9.254,00.

B2 – para fazer parte desta classe é necessário ter renda média de R\$ 4.852,00 mensal.

C1 – enquadra-se nesta classe quem conta com uma média de renda de R\$ 2.750,00.

C2 – aquele que tem renda média de R\$ 1.625,00 se enquadra nesta classe.

D-E – esta é a última classe social citada pelo questionário socioeconômico ABEP, onde se encaixam os que possuem renda média domiciliar de R\$ 768,00 por mês.

Após a aprovação do projeto, a pesquisa foi efetuada na UBS Wilfran Marinho Ferreira de Paraíso - TO, que se localiza no final do Setor Jardim Paulista, e só atende as gestantes desse Setor. Após a entrega a cada gestante do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), a participação delas na pesquisa esteve condicionada a assinatura do TCLE, logo após elas foram devidamente esclarecidas sobre a liberdade de não responder os questionários e sobre o inteiro sigilo dos dados, os questionários foram aplicados por meio de entrevista. Os dados coletados foram tabulados utilizando o software Excel.

2.4 ESTATÍSTICA

A análise dos dados de cada instrumento seguiu as recomendações propostas por cada um. Posteriormente, foi feita uma análise descritiva dos dados e uma correlação por meio software STATA 11.0.

Para correlacionar as variáveis Nível de Atividade Física e o nível socioeconômico foi realizado o teste ShapiroWilk para verificar a aderência a distribuição normal dos dados. Foi verificado que se tratava de uma distribuição normal e uma não normal e então foi utilizado o teste de correlação de Spearman considerando o intervalo de confiança de 95%.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo contou com a participação de 21 gestantes, com média de idade de 28,81 ($\pm 4,88$) anos. Após a tabulação desses resultados os valores apontam que 81% das gestantes são casadas, 38% delas já tem dois filhos, contando com o bebê da gestação e que 43% completaram o ensino médio. Observando as características investigativas das gestantes, constatou-se que 100% delas acreditam que a atividade física é importante na gestação (Tabela 1).

Tabela 1 – Característica sociodemográfica das gestantes

Características	n	%
Estado civil		
Casada	17	81
Solteira	0	0
União Estável	2	9
Divorciada	1	5
Concubina	1	5
Quantidade de filhos		
Primeiro filho	4	19
Segundo filho	8	38
Terceiro filho	4	19
Mais de 3 filhos	5	24
Escolaridade		

Analfabeto	0	0
Ensino Fundamental incompleto	4	19
Ensino Fundamental Completo	0	0
Ensino médio incompleto	5	24
Ensino médio completo	9	43
Ensino Superior incompleto	1	5
Ensino superior completo	2	9
Atividade Física é importante?		
Sim	21	100
Não	0	0
Meses de gestação		
até o 3º mês	4	22
do 4º ao 6º mês	7	39
do 7º ao 9º mês	7	39
Idade	Média	DP
	28,81	±4,88

Para verificar a faixa de renda das participantes, foi aplicado o questionário socioeconômico onde notou que mais da metade das gestantes fazem parte da classe B2, ou seja, 52% delas se enquadram na classe social média (Tabela 2) onde a renda média domiciliar é de R\$ 4.852,00 por mês.

Tabela 2 – Característica socioeconômica

Classe social	n	%
A	0	0
B1	1	5
B2	11	52
C1	4	19
C2	4	19
D-E	1	5

Ao analisar os dados sobre o nível de atividade física das gestantes, observa-se que 9,5% das participantes são sedentárias, outros 9,5% insuficientemente ativas mas, 38% das gestantes são ativas e 43% são muito ativas, o que comprova uma das hipóteses dessa pesquisa onde se acredita que as participantes tinham um bom nível de AF (Tabela 3).

Em um estudo transversal aplicado em Rio Grande com todos os nascimentos do ano de 2007 com informações obtidas por meio de entrevista, foi relatado que um terço (32,8%) das mulheres durante a gestação praticaram atividade física e que dois terços delas acreditam que o exercício físico é importante para o bebê e que gera benefícios para o parto. Foi apresentado também a média de idade das participantes, que resultou em 25,7 anos e a mediana de renda domiciliar que foi de R\$ 800,00 (DUMITH et al. 2012).

Comparando este estudo aplicado na cidade de Paraíso do Tocantins com a pesquisa de Dumith *et al* (2012), ambas tem um caráter transversal, foram aplicadas por meio de entrevista, onde foi relatado a média de idade das gestantes de paraíso que foi de 28,81 e que 81% atendem as recomendações mínimas em relação a prática da AF (Tabela 3) e na pesquisa aplicada em Rio Grande obteve média de 25,7 anos, e apenas 32% das participantes relatam praticar atividade física durante a gestação.

Considerando que 43% das gestantes são muito ativas e comparando com a pesquisa de Tavares *et al* (2009), há também uma semelhança na média de idade das participantes. Na pesquisa desse autor a idade média delas é de 24,3 o que difere pouco da média de idade das gestante de Paraíso, 28,81 (Tabela 1), já no que se refere ao nível de atividade física (NAF) há valores contrários em ambas pesquisas, pois, segundo Tavares et al, (2009) até os quatro primeiros meses de gestação há um bom índice da prática de AF, mas até o oitavo mês esses valores vão caindo tornando o NAF durante a gestação baixo, já as gestantes de Paraíso apresentaram um alto nível de atividade física principalmente, a partir do terceiro mês (Tabela 3).

De acordo com um estudo realizado por Silva (2007) as participantes de sua pesquisa apresentaram uma alta prevalência de inatividade física durante a gestação e Tavares *et al* (2009) em sua pesquisa aponta que 77,7% das gestantes são insuficientemente ativas, esses dois estudos fazem oposição à pesquisa aplicada nas gestantes de Paraíso. Supõem-se que os resultados se diferem por haver diferença do tamanho amostral ou justifica-se pelo fato de que nenhum das gestantes da cidade de Paraíso relataram ter gestação de risco, sendo livre a prática de AF.

Tabela 3 – Classificação do nível de atividade física

Nível de atividade física	n	%
Ativos	8	38
Muito Ativos	9	43
Insuficientemente Ativos	2	9,5
Sedentários	2	9,5
METs	Mediana	p.25-p.75
	2676	1626 - 4434
Nível de AF por mês de gestação	Mediana	p.25-p.75
Até o 3º mês	1404	84-3219
Do 4º ao 6º mês	2676	1626-6252
Do 7º ao 9º mês	3198	2337-4434

No que se refere à correlação entre as variáveis NAF e classe socioeconômica foi verificado uma correlação positiva, mas sem significância, considerando o intervalo de confiança de 95%. Isso sugere uma tendência de que quanto maior o NAF maior é o nível econômico. Comparando esse resultado com o estudo de Mazo *et al* (2005), onde ele aplicou uma pesquisa com mulheres idosas, havia correlação entre o nível socioeconômico com o NAF, as idosas menos ativas eram as que se enquadravam na classe D-E, onde o valor mensal é de R\$ 768,00.

Essa pesquisa aplicada na cidade de Paraíso -TO obteve algumas limitações como o número da amostra. Supõe que pelo fato de ser uma cidade pequena comparada com a capital do Tocantins, o número da amostra foi pequeno, contando com a participação de apenas 21 gestantes.

Considerando tais resultado, sugere-se que sejam feitas novas pesquisas nessa área afim de contribuir com a população e com os trabalhos científicos. Sugestões para estudos futuros: usar um número maior na amostra e realizar a coleta de dados com mulheres com faixa de idade menor e maior que 18 anos

7 CONCLUSÃO

Conclui-se que as gestantes da cidade de Paraíso do Tocantins que participaram do estudo possuem um alto nível de atividade física, sendo que há um baixo nível nas gestantes que estão entre primeiro, segundo e terceiro mês de gestação, porém as gestantes que estão entre o sétimo, oitavo, e nono mês de gestação apresentam um alto nível de atividade física, sugere-se que há uma tendência no aumento do nível de atividade física por mês de gestação.

REFERÊNCIA

BATISTA, Daniele Costa et al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Rev Bras Saúde Matern Infant**, v. 3, n. 2, p. 151-8, 2003.

CARVALHAES, Maria Antonieta de Barros Leite et al. Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 47, p. 958-967, 2013.

DUMITH, Samuel C. et al. Atividade física durante a gestação e associação com indicadores de saúde materno-infantil. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, p. 327-333, 2012.

LEITÃO, Marcelo Bichels et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 6, n. 6, p. 215-220, 2000.

LIMA, Fernanda R.; OLIVEIRA, Natália. Gravidez e exercício. **Rev Bras Reumatol**, v. 45, n. 3, p. 188-90, 2005.

MATSUDO, Victor KR; MATSUDO, Sandra MM; TEDESCO, J. J. Atividade física e esportiva na gravidez. **A grávida. São Paulo: Atheneu**, p. 53-81, 2000.

MATSUDO, Sandra et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**, p. 05-18, 2001.

MATSUDO, Sandra Mahecha et al. The Agita São Paulo Program as a model for using physical activity to promote health. **Revista panamericana de salud pública**, v. 14, p. 265-272, 2003.

MAZO, Giovana Zarpellon et al. Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. **revista portuguesa de ciências do desporto**, v. 5, n. 2, p. 202-212, 2005.

RIBEIRO, Brail. **O MET, o equivalente metabólico**. Disponível em: <http://revdesportiva.pt/files/PDFs_site_2018/1.jan_018/MET.pdf>. Acesso em: 17 de junho de 2019.

SILVA, Eliana Aparecida Torrezan. Gestação e preparo para o parto: programas de intervenção. **Mundo saúde (Impr.)**, v. 37, n. 2, p. 208-215, 2013.

SILVA, Francisco Trindade; COSTA, F. S. Avaliação do nível de atividade física durante a gestação. **Rev Bras Ginecol Obstet**, v. 29, n. 9, p. 490-500, 2007.

TAVARES, Jousilene de Sales et al. Padrão de atividade física entre gestantes atendidas pela estratégia saúde da família de Campina Grande-PB. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 12, p. 10-19, 2009.

VELLOSO, Elizabeth Portugal Pimenta et al. Maternal-fetal response resulting from the practice of physical exercise during pregnancy: a systematic review. **Revista Médica de Minas Gerais**, v. 25, n. 1, p. 93-99, 2015.

VESPASIANO, Bruno de Souza; DIAS, Rodrigo; CORREA, Daniel Alves. A utilização do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) como ferramenta diagnóstica do nível de aptidão física: uma revisão no Brasil. **Saúde Rev**, v. 12, n. 32, p. 49-54, 2012.

APÊNDICE A – TERMO DE CONCENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS
 Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016
 ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa: **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM GESTANTES, NA CIDADE DE PARAÍSO DO TOCANTINS** e nós gostaríamos de entrevista-la. Caso haja alguma palavra ou frase que a senhora não consiga entender, converse com o pesquisador responsável pelo estudo ou com um membro da equipe desta pesquisa para esclarecê-los.

OBSERVAÇÃO: Caso a participante não tenha condições de ler e/ou compreender este TCLE, o mesmo poderá ser consentido através de assinatura por um membro da família ou responsável legal.

A JUSTIFICATIVA, OS OBJETIVOS E OS PROCEDIMENTOS: Sabe-se que a sociedade mundial apresenta altos níveis de inatividade física no qual um dos fatores de risco para o acometimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como hipertensão e diabetes por exemplo. Ter um comportamento ativo é necessário em todas as fases da vida já que os seus benefícios só são usufruídos enquanto se há a regularidade da prática. Nesse sentido, medir o nível de atividade física das gestantes se torna necessário já que há indícios de queda do nível de atividade física durante esse período (CARVALHAES et al., 2013). Esse projeto tem como objetivo verificar o nível de atividade física das gestantes de Paraíso do Tocantins. Os procedimentos de coleta de dados serão por meio de questionários, que ocorrerá em uma unidade básica de saúde (UBS), que atende gestantes da região. Esses questionários serão aplicados com as gestantes que se disporem a responde-los voluntariamente.

FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA:

Se notar algum problema relacionado aos questionários, faremos o encaminhamento aos coordenadores da pesquisa para ajustes e eventuais correções.

DESCONFORTOS E RISCOS E BENEFÍCIOS: Esta pesquisa poderá acarretar constrangimento ao participante, e exposição dos dados pessoais, portanto, existindo a possibilidade do participante ficar constrangido, ou sentir desconforto durante a entrevista com os questionários sobre seu nível de atividade e o nível socioeconômico, com isso exposto, os indivíduos receberão esclarecimento prévio sobre a pesquisa através da leitura do TCLE; A entrevista (instrumento auto preenchido) poderá se tirar dúvidas a qualquer momento; Será garantida a privacidade para responder o questionário; Participação será voluntária. Com essa possibilidade de exposição dos dados pessoais, o pesquisador se compromete a fazer um armazenamento dos dados em nuvem, os protegendo com senha, os mesmos dados serão arquivados na instituição pesquisadora por cinco anos e após esse período eles serão incinerados.

O pesquisador se compromete a enviar por e-mail os resultados obtidos à UBS Wilfran Marinho Ferreira, mantendo assim a unidade básica e os participantes devidamente esclarecidos sobre o nível de atividade física e podendo despertar o interesse de incorporar em sua rotina um comportamento ativo.

GARANTIA DE ESCLARECIMENTO, LIBERDADE DE RECUSA E GARANTIA DE SIGILO:

Você será esclarecida sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios.

O(s) pesquisador(es) irá(ão) tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa serão enviados para você e permanecerão confidenciais. Seu nome ou o material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificada em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Uma cópia deste consentimento informado será arquivada e outra será fornecida a você.

**Rubrica do Pesquisador
Responsável**

Rubrica do(a) participante

**Rubrica do(a) Pesquisador
Acadêmico**

CUSTOS DA PARTICIPAÇÃO, RESSARCIMENTO E INDENIZAÇÃO POR EVENTUAIS DANOS: A participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponível nenhuma compensação financeira adicional. Em caso de dano pessoal, diretamente causado pelos procedimentos propostos neste estudo (nexo causal comprovado), a participante tem direito a tratamento, bem como às indenizações legalmente estabelecidas.

DECLARAÇÃO DA PARTICIPANTE OU DO RESPONSÁVEL PELA PARTICIPANTE:

Eu, _____ fui informada dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e motivar minha decisão se assim o desejar. O pesquisador responsável Matheus Morbeck Zica e a acadêmica-pesquisadora Heloisa Pinheiro Costa certificaram-me de que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais.

Também sei que caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa.

QUEM DEVO ENTRAR EM CONTATO EM CASO DE DÚVIDA

Caso a sra. tenha qualquer dúvida sobre esta pesquisa, a sra. pode me perguntar ou entrar em contato com o pesquisador Matheus Morbeck Zica, responsável a Coordenação da Pesquisa ou com o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/CEULP/ULBRA, [Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas/TO, Complexo Laboratorial, telefone (63) 3219-8076 de segunda a sexta no horário comercial (exceto feriados)], órgão responsável pelo esclarecimento de dúvidas relativas aos procedimentos éticos da pesquisa e pelo acolhimento de eventuais denúncias quanto à condução do estudo., ou Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Luterano de Palmas – CEPCEULP, situado no endereço: Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas - TO CEP 77.019-900, telefone (63) 3219-8076 - E-mail: etica@ceulp.edu.br.

Esse termo de consentimento foi elaborado em duas vias. Após a sua confirmação em participar, uma via permanecerá retida com o pesquisador responsável e a outra com a senhora.

Paraíso/TO ____/____/____

Contato do Pesquisador Responsável

Prof. M.e Matheus Morbeck Zica

Tel.: (63) 992942000

Endereço: Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas/TO, Complexo Esportivo

Email: matheusmorbeck@ceulp.edu.br

Pesquisador Acadêmico

Nome: Heloisa Pinheiro Costa

Tel.: (63)992812931

Endereço: Rua 24, nº 950 Setor Milena.

Email: Heloisa Pinheiro Costa

Rubrica do Pesquisador Responsável

Rubrica do Pesquisador Acadêmico

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SÓCIO DEMOGRÁFICO**QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO**

Idade: ____ anos.

Estado Civil: Casada () Solteira () Divorciada () Viúva ()

Número de Filhos: ____

Qual seu nível de escolaridade?

- () Analfabeto
- () Ensino Fundamental incompleto
- () Ensino Fundamental completo
- () Ensino Médio incompleto
- () Ensino Médio completo
- () Ensino Superior incompleto
- () Ensino Superior completo

Você acredita que atividade física seja importante para Gestantes?

- () Sim () Não

ANEXO A – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – IPAQ



QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA.

Nome: _____ Data: ____/____/____
 Idade : _____ Sexo: F () M () Você trabalha de forma remunerada: () Sim () Não.
 Quantas horas você trabalha por dia: ____ Quantos anos completos você estudou: ____
 De forma geral sua saúde está: () Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **última semana**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Esta seção inclui as atividades que você faz no seu serviço, que incluem trabalho remunerado ou voluntário, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. **NÃO** incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3.

- 1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?
 () Sim () Não – Caso você responda não **Vá para seção 2: Transporte**

As próximas questões são em relação a toda a atividade física que você fez na **última semana** como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. **NÃO** inclua o transporte para o trabalho. Pense unicamente nas atividades que você faz por **pelo menos 10 minutos contínuos**:

- 1b. Em quantos dias de uma semana normal você **anda**, durante **pelo menos 10 minutos contínuos**, como **parte do seu trabalho**? Por favor, **NÃO** inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho.

_____ dias por SEMANA () nenhum - **Vá para a seção 2 - Transporte.**

- 1c. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** caminhando **como parte do seu trabalho**?
 _____ horas _____ minutos

- 1d. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como carregar pesos leves **como parte do seu trabalho**?
 _____ dias por SEMANA () nenhum - **Vá para a questão 1f**

- 1e. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades moderadas **como parte do seu trabalho**?
 _____ horas _____ minutos

- 1f. Em quantos dias de uma semana normal você gasta fazendo atividades **vigorosas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas **como parte do seu trabalho**:

_____ dias por SEMANA () nenhum - Vá para a questão 2a.

- 1g. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades físicas vigorosas **como parte do seu trabalho**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Estas questões se referem à forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

- 2a. O quanto você andou na ultima semana de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ dias por SEMANA () nenhum - Vá para questão 2c

- 2b. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** andando de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ horas _____ minutos

Agora pense **somente** em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro na ultima semana.

- 2c. Em quantos dias da ultima semana você andou de bicicleta por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua o pedalar por lazer ou exercício)

_____ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para a questão 2e.

- 2d. Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala **POR DIA** para ir de um lugar para outro?

_____ horas _____ minutos

- 2e. Em quantos dias da ultima semana você caminhou por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para a Seção 3.

- 2f. Quando você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo **POR DIA** você gasta? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA.

Esta parte inclui as atividades físicas que você fez na ultima semana na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo, trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense **somente** naquelas atividades físicas que você faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**.

- 3a. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar **no jardim ou quintal**.

_____ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para questão 3c.

- 3b. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo no total você gasta **POR DIA** fazendo essas atividades moderadas **no jardim ou no quintal**?

_____ horas _____ minutos

3c. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão **dentro da sua casa**.

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 3e.**

3d. Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas **dentro da sua casa** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

3e. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades físicas **vigorosas** **no jardim ou quintal** por pelo menos 10 minutos como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a seção 4.**

3f. Nos dias que você faz este tipo de atividades vigorosas **no quintal ou jardim** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 4- ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER.

Esta seção se refere às atividades físicas que você fez na ultima semana unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente pense somente nas atividades físicas que faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**. Por favor, **NÃO** inclua atividades que você já tenha citado.

4a. Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente, em quantos dias da última semana você caminhou **por pelo menos 10 minutos contínuos** no seu tempo livre?

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 4c**

4b. Nos dias em que você caminha **no seu tempo livre**, quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

4c. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades **moderadas no seu tempo livre** por pelo menos 10 minutos, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis :

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 4e.**

4d. Nos dias em que você faz estas atividades moderadas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

4e. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades **vigorosas no seu tempo livre** por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer Jogging:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para seção 5.**

4f. Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 5 - TEMPO GASTO SENTADO

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou

deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

5a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?
_____horas _____minutos

5b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?
_____horas _____minutos

CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL– CELAFISCS -
INFORMAÇÕES ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL
011-42298980 ou 42299643. celafiscs@celafiscs.com.br
www.celafiscs.com.br IPAQ Internacional: www.ipaq.ki.se

ANEXO B – QUESTIONÁRIO DE CRITÉRIO DE CLASSIFICAÇÃO ECONÔMICA DO BRASIL (ABEP, 2015)

Agora vou fazer algumas perguntas sobre itens do domicílio para efeito de classificação econômica. Todos os itens de eletroeletrônicos que vou citar devem estar funcionando, incluindo os que estão guardados. Caso não estejam funcionando, considere apenas se tiver intenção de consertar ou repor nos próximos seis meses.

INSTRUÇÃO: Todos os itens devem ser perguntados pelo entrevistador e respondidos pelo entrevistado.

Vamos começar? No domicílio tem _____ (LEIA CADA ITEM)

		QUANTIDADE QUE POSSUI			
	NÃO POSSUI	1	2	3	4+
Quantidade de automóveis de passeio exclusivamente para uso particular					
Quantidade de empregados mensalistas, considerando apenas os que trabalham pelo menos cinco dias por semana					
Quantidade de máquinas de lavar roupa, excluindo tanquinho					
Quantidade de banheiros					
DVD, incluindo qualquer dispositivo que leia DVD e desconsiderando DVD de automóvel					
Quantidade de geladeiras					
Quantidade de freezers independentes ou parte da geladeira duplex					
Quantidade de microcomputadores, considerando computadores de mesa, laptops, notebooks e netbooks e desconsiderando tablets, palms ou smartphones					
Quantidade de lavadora de louças					
Quantidade de fornos de micro-ondas					
Quantidade de motocicletas, desconsiderando as usadas exclusivamente para uso profissional					
Quantidade de máquinas secadoras de roupas, considerando lava e seca					

A água utilizada neste domicílio é proveniente de?	
1	Rede geral de distribuição
2	Poço ou nascente
3	Outro meio

Considerando o trecho da rua do seu domicílio, você diria que a rua é:	
1	Asfaltada/Pavimentada
2	Terra/Cascalho

Qual é o grau de instrução do chefe da família? Considere como chefe da família a pessoa que contribui com a maior parte da renda do domicílio.

Nomenclatura atual	Nomenclatura anterior
Analfabeto / Fundamental I incompleto	Analfabeto/Primário Incompleto
Fundamental I completo / Fundamental II incompleto	Primário Completo/Ginásio Incompleto
Fundamental completo/Médio incompleto	Ginásio Completo/Colegial Incompleto
Médio completo/Superior incompleto	Colegial Completo/Superior Incompleto
Superior completo	Superior Completo

ANEXO C – DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL**CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**UZBRA *Recredenciada* pela Portaria

1. 162, de 13/10/16, D. O. U 198, de 14/0*2016

ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

Eu, Matheus Morbeck Zica, abaixo assinado, pesquisador responsável envolvida no projeto intitulado: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM GESTANTES NA CIDADE PARAÍSO DO TOCANTINS. DECLARO estar ciente de todos os detalhes inerentes a pesquisa e COMPROMETO-ME, a acompanhar todo processo, prezado pela ética tal qual expresso na Resolução do Conselho de Saúde — CNS nº 466/12 e suas complementares, assim como atender os requisitos da Norma operacional da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa — CONEP nº 01/03, especialmente, no que se refere à integridade e proteção dos participantes da pesquisa. COMPROMETO-ME também à anexar os resultados da pesquisa na Plataforma Brasil, garantindo o sigilo relativo às propriedades intelectuais e patentes industriais. Por fim, ASSEGURO que os benefícios resultantes do projeto retornarão aos participantes da pesquisa, seja em termos de retorno social, acesso aos procedimentos, produtos ou agentes da pesquisa.

Paraíso, 21 de maio de 2018

Matheus Morbeck Zica

ANEXO D – DECLARAÇÃO DA INSTITUIÇÃO PARTICIPANTE**PREFEITURA MUNICIPAL DE PARAÍSO DO TOCANTINS
FUNDO MUNICIPAL DE SAÚDE****DECLARAÇÃO DA INSTITUIÇÃO PARTICIPANTE**

Eu, Rosirene Gomes Leal, Secretária Municipal de Saúde, declaro para devidos fins e a quem possa interessar que autorizo o desenvolvimento do projeto de pesquisa intitulado: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM GESTANTES NA CIDADE DE PARAÍSO DO TOCANTINS, que está sendo proposto pela pesquisadora Heloisa Pinheiro Costa vinculada a instituição Centro Universitário Luterano de Palmas, DECLARO ter lido e concordar com a proposta de pesquisa, bem como conhecer e cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Norma Operativa CONEP 001/13, a Resolução 466/2012 e suas complementares. Esta instituição está ciente de suas responsabilidades e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos participantes, dispondo de infraestrutura necessária, para a garantia das ações previstas no referido projeto, visando à integridade e proteção dos participantes da pesquisa.

Paraíso, 18 de maio de 2018.

Sec. Municipal de Saúde
Ato nº 004/2017 - NM



Rosirene Gomes Leal

Secretária Municipal de Saúde

Paraíso do Tocantins

ANEXO E – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Nível de Atividade Física em Gestantes, na Cidade de Paraíso do Tocantins

Pesquisador: Matheus Morbeck Zica

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 90914018.8.0000.5516

Instituição Proponente: Centro Universitário Luterano de Palmas - ULBRA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.714.486

Apresentação do Projeto:

A prática de atividade física entre as gestantes tem tido um aumento recorrente, e o mito que defendia a inatividade física na gestação em decorrência de um parto prematuro vem sendo desfeito conscientizando as gestantes sobre a importância da atividade física para ela e o feto. Sabendo dos inúmeros benefícios da atividade física, em especial na gestação o presente estudo vem para medir o nível de atividade física em gestantes, na cidade de Paraíso do Tocantins. Propõe-se uma pesquisa descritiva, de natureza quantitativa, com caráter transversal.

POPULAÇÃO, LOCAL E PERÍODO

A pesquisa será realizada na Unidade Básica de Saúde (UBS) Wilfran Marinho Ferreira, na cidade de Paraíso do Tocantins, e acontecerá no segundo semestre do ano de 2018. São atendidas aproximadamente 40 gestantes por semestre. A amostra será composta por conveniência, ou seja, todas serão convidadas e aquelas que aceitarem, de forma voluntária, e se enquadrarem nos critérios de inclusão e exclusão, participarão do estudo.

METODOLOGIA PROPOSTA:

O instrumento de coleta de dados IPAQ, foi proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1998, e validado por Matsudo et al., 2001. O IPAQ versão longa é composto por 27 questões relacionadas a atividade física durante uma semana normal da vida das pessoas, dividido em 4

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
Bairro: Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900
UF: TO **Município:** PALMAS
Telefone: (63)3219-8076 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA**



Continuação do Parecer: 2.714.486

- d) elaborar e apresentar os relatórios parciais e/ou finais;
- f) manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa;
- g) encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto;
- h) justificar fundamentadamente, perante o CEP ou a CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não foram observados óbices éticos.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1144148.pdf	06/06/2018 10:06:01		Aceito
Declaração de Pesquisadores	DeclaracaoPesquisador.pdf	03/06/2018 12:32:46	Matheus Morbeck Zica	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	DeclaracaoInstituicaoParticipante.pdf	03/06/2018 12:32:36	Matheus Morbeck Zica	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	03/06/2018 12:32:25	Matheus Morbeck Zica	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETOFINAL.pdf	03/06/2018 12:32:17	Matheus Morbeck Zica	Aceito
Folha de Rosto	FolhaDeRosto.pdf	03/06/2018 12:32:05	Matheus Morbeck Zica	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
 Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900
 UF: TO Município: PALMAS
 Telefone: (63)3219-8076 Fax: (63)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA



Continuação do Parecer: 2.714.486

PALMAS, 14 de Junho de 2018

Assinado por:
Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma
(Coordenador)

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900
UF: TO Município: PALMAS
Telefone: (63)3219-8076 Fax: (63)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br