

# **ANALISE DO CONHECIMENTO DE GESTANTES SOBRE O POSICIONAMENTO CORRETO DURANTE AS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA**

FRANCISCO MOISÉS ALVINO DE ALMEIDA  
KELLY PATRÍCIA MEDEIROS FALCÃO  
ANDRÉ LUIZ DANTAS BEZERRA  
ARACELE GONÇALVES VIEIRA  
PABLO DE ALMEIDA LEITÃO  
FACULDADE SANTA MARIA, CAJAZEIRAS, PARAÍBA, BRASIL  
AKNILMAR@HOTMAIL.COM

## **INTRODUÇÃO**

O período gestacional é caracterizado como um momento de transformações na vida da mulher, pois, além das alterações físicas e fisiológicas, são observadas também mudanças no estado emotivo. Desta forma, várias são as alterações que ocorrem nos sistemas orgânicos da gestante (REIS, et al., 2010).

À medida que o feto se desenvolve, ele cresce e aumenta de peso, além disso, há uma modificação hormonal importante, que em agregação com o desenvolvimento dos seios é capaz de causar uma série de alterações posturais, em meio a elas: hiperextensão de joelhos, aumento das curvaturas da coluna lombar, dorsal e cervical, seguida de uma projeção dos ombros. Todas essas alterações posturais ocorrem na tentativa de compensar o novo centro de gravidade assumido pelo corpo. Ao caminhar, pode-se perceber que a grávida sente ausência de equilíbrio, por este motivo, busca alargar sua base de sustentação, apresentando assim, uma marcha individualizada, que por muitos é chamada de “marcha anserina”(STRASSBURGER, 2006). Nesta fase uma postura correta deve ser dinâmica e vital, variando sempre com suas necessidades. A gravidez envolve extensas modificações em todo o corpo, inclusive nos músculos, nas articulações e nos ossos. Desta forma, muitas adotam posturas incorretas, impondo à coluna vertebral e às articulações um esforço desnecessário. Nesta fase, além de tomar consciência do próprio corpo e reeducar sua postura, a gestante deverá fazer exercícios regularmente, integrando-os à sua vida diária (FREITAS, 2008).

Foi definido como questionamento central desta pesquisa: qual nível de conhecimento das gestantes sobre o posicionamento correto durante as atividades de vida diária na gestação?

Sendo assim é de suma importante conhecer quais as posturas adotadas pelas gestantes durante as AVD's para que a fisioterapia venha promover uma melhor postura no período pré-natal. Prestando orientações quanto a mecânica corporal correta na realização de suas AVD's no período gravídico. Enfocando o bem está da mulher e do bebê. O objetivo deste trabalho foi analisar o conhecimento das gestantes sobre o posicionamento correto durante as AVD's.

## **MÉTODO**

A presente pesquisa teve uma abordagem do tipo transversal, de natureza descritiva, exploratória, com abordagem quantitativa. A coleta dos dados aconteceu após a aprovação do comitê de ética e pesquisa da Faculdade Santa Maria sobre o numero do parecer: 487.150, obedecendo às diretrizes da resolução nº 466/12.

A pesquisa foi desenvolvida no Centro de Referencia de Assistência Social (CRAS), situada na Praça Francisco Braga, S/N, centro da cidade de Marizópolis – Paraíba. Foram avaliadas 30 gestantes cadastradas e atendidas no CRAS, em todos os trimestres gestacionais

com faixa etária igual ou superior a dezoito anos. Foram excluídas da pesquisa as grávidas que não tinham boa compreensão e as que não aceitaram participar da pesquisa.

O instrumento utilizado na pesquisa foi um questionário elaborado pelo pesquisador, referente às posturas realizadas nas atividades de vida diária das gestantes, com questões referentes ao objetivo da pesquisa.

Os dados foram analisados através do programa Microsoft Excel, onde foram coletadas as frequências, porcentagens, e retratadas em tabela e gráficos.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Responderam ao questionário 30 gestantes, destas 09 estavam no primeiro trimestre com média de 1,3 consultas; 05 no segundo trimestre com média de 4,2 consultas e 16 no terceiro trimestre com média de 6,3 consultas. Com relação à idade 50% estavam entre 18 e 25 anos, 30% entre 26 e 33 anos, 16,7% entre 34 e 41 anos e 3,3% estavam com idade superior a 42 anos.

Os dados referentes à profissão, estado civil, grau de escolaridade podem ser observados na tabela a seguir (Tabela 01).

**Tabela 01-** Perfil sócio demográfico de gestantes em Marizópolis-PB, 2014.

Variáveis	Número	%
<b>Profissão</b>		
Agricultora	09	30%
Estudante	10	33.4%
Domestica	04	13.3%
Professora	03	10%
Outras	04	13.3%
<b>Estado Civil</b>		
Solteira	08	26.7%
Casada	21	70%
Separada	01	3.3%
<b>Grau de Escolaridade</b>		
E. Fund. Incompleto	04	13.3%
E. Fund. Completo	02	6.7%
E. Médio Incompleto	01	3.3%
E. Médio Completo	17	56.7%
E. Sup. Incompleto	04	13.3%
E. Sup. Completo	02	6.7%

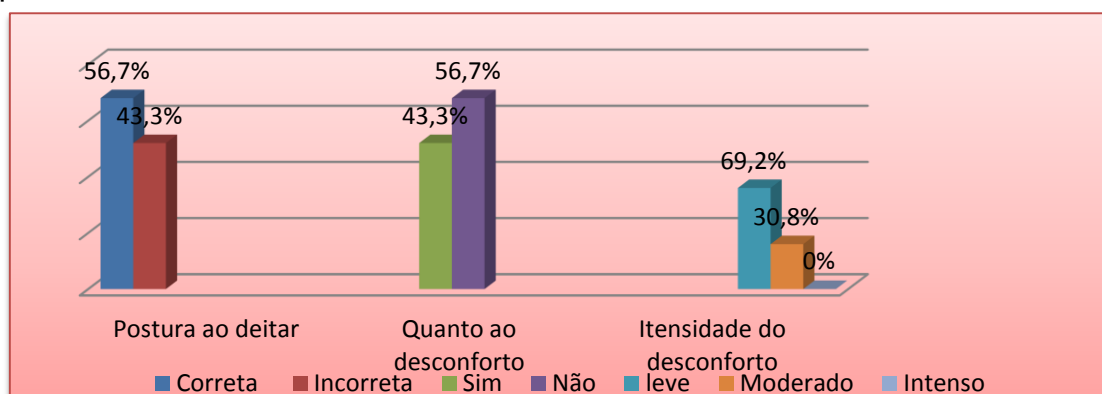
Fonte: autor da pesquisa

Neste estudo, identificou-se que as estudantes se encontraram em maior índice gestacional se comparado com as grávidas de formação superior.

Desta forma em relação às características sociodemográficas, predominaram grávidas na faixa etária de 22 a 26 anos, e ensino fundamental incompleto. Associações significativas entre menor escolaridade das mães e ocorrência de baixo peso ao nascer foram encontradas em estudo realizado no interior do Estado de São Paulo. Evento atribuído ao baixo grau socioeconômico dessas gestantes que, possivelmente, apresentam redução no ganho de peso durante o período gestacional e iniciam tardiamente o seu pré-natal. O nível de instrução também está associado com otimismo/pessimismo e qualidade de vida relacionada à saúde durante a gestação (MENEGUIN; XAVIER, 2013).

Os dados referentes ao posicionamento usado pelas grávidas ao deitar, tal qual sua classificação se sente desconforto e seus níveis de desconfortos podem ser observados no gráfico a seguir (Gráfico 01).

**Gráfico 01:** Distribuição do grupo de gestantes do CRAS de Marizópolis/PB quanto ao posicionamento ao deitar.

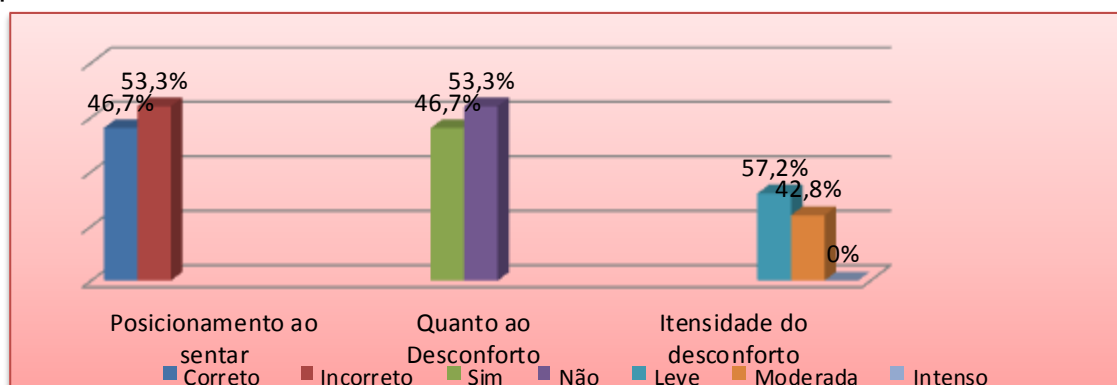


Fonte: Questionário semi-estruturado autor da pesquisa, 2014.

Por tanto, fica conhecido que das 30 mulheres entrevistadas 13 realizavam postura ao deitar de forma incorreta, sendo um fator agravante em seu atual estado de vida.

Diante disto, sugere-se que trabalhos preventivos sejam realizados, por meio de palestras e dinâmicas, a fim de conscientizar, do que vem a ser uma postura correta, o posicionamento ao dormir, a postura adequada para realizar as atividades físicas. Desse modo, sendo tratado como prioridade o desenvolvimento de um trabalho corporal, de forma a desenvolver não só habilidades corporais, mas, também, uma educação da postura que as oriente para um conhecimento adequado quanto ao posicionamento do corpo, em que saibam respeitar seu limite, não exigindo dele além do necessário (CANDOTTI, et al., 2010).

**Gráfico 02:** Distribuição do grupo de gestantes do CRAS de Marizópolis/PB quanto ao posicionamento ao sentar.



Fonte: Questionário quantitativo pelo pesquisador, 2014

Diante disto, identifica-se que dentre as 14 grávidas que sentam de forma correta, as mesmas relatam desconforto mesmo realizando a postura corretamente. Vindo a ser algo já relacionado com suas alterações biomecânicas e com a própria postura que já leva a pressão na coluna.

A postura sentada é considerada a mais prejudicial para a coluna vertebral, desencadeando aumento da pressão no interior dos discos intervertebrais; mas, sentar-se de forma que o tronco seja apoiado leva a uma diminuição da pressão intradiscal e parte do peso corporal é transferida para o encosto; desta forma, o hábito de sentar, seja na cama, no sofá, sem um apoio considerável para a coluna poderá causar aumento das curvaturas da coluna. A não exposição da coluna vertebral a posturas incorretas por períodos prolongados pode

prevenir alterações posturais e sintomatologia dolorosa associada (BENINI; KAROLCZAK, 2010).

A realização de um programa de educação postural não é possível com ações apenas imediatas: ele deve ser estruturado em varias etapas, estabelecendo-se metas a serem atingidas a curto, médio e longo prazo. Com isso conformarmo-nos com a situação e mantermo-nos alheios a um problema que afeta 80% da população adulta, em fase produtiva (BRACCIALLI; VILARTA, 2000).

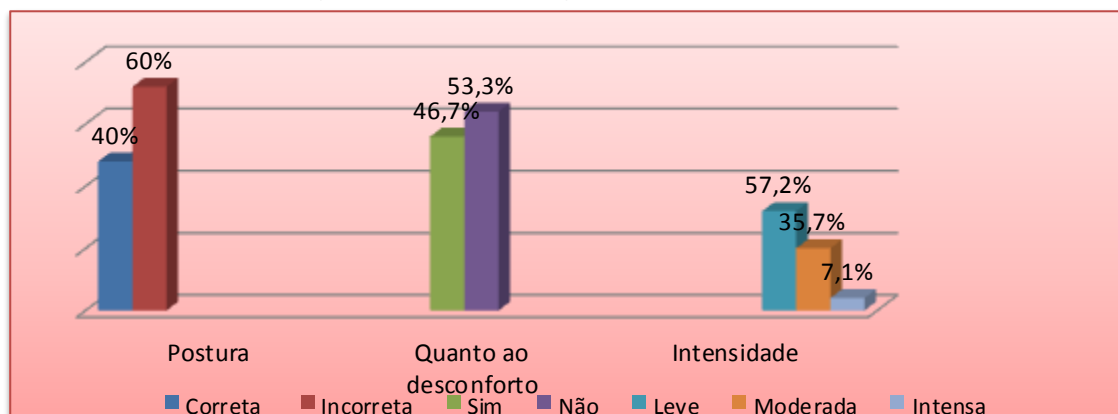
No que se refere às posturas usadas para pegar objetos no chão, 63,3% das gestantes responderam realizar de forma correta e 36,7% de forma incorreta. Onde, 53,3% não sentem desconforto ao realizar a postura correta e 47,7% relatarão sentir, destas, 71,4% das gestantes classificarão este desconforto como leve, 21,4% como moderados e 7,2% como intenso. Sendo considerável o numero das grávidas que sentem desconforto com intensidade leve, tendo em vista a quantidade que realiza de forma correta a postura.

Em ações educativas de promoção da atividade física durante a gestação há necessidade de apontar quais são as atividades, frequência e intensidades desejáveis. Mulheres grávidas com atividades ocupacionais que requerem mais esforço físico do que o adequado deve ser orientado a reduzi-las (CARVALHAES, et al., 2013).

O ato de pegar objetos do chão de forma correta foi bem fixado pelos alunos, assim como a postura dormir de lado; confia-se que isso se deva ao fato de terem sido realizadas aulas práticas sobre posicionamento correto na realização destas posturas. Notando mudanças dos costumes posturais, inclusive em relação a posturas em suas AVD's, tal como pegar objetos do chão, em avaliações feitas após 06 e 12 meses, em comparação a um grupo controle e um placebo, constituído por orientações passadas pelo próprio professor. Esse resultado foi confirmado ainda pela observação durante as aulas de educação física, em que notaram maior uso da flexão do joelho, em vez da flexão da coluna, evidenciando a aplicabilidade do programa nas atividades em ambiente natural (BENINI; KAROLCZAK, 2010).

Os dados referentes ao posicionamento usado pelas grávidas ao pegar objetos em lugares altos, tal qual sua classificação de desconforto quanto à realização de posturas corretas e incorretas e seus níveis de desconfortos podem ser observadas no gráfico abaixo.

**Gráfico 03:** Distribuição do grupo de gestantes do CRAS de Marizópolis/PB quanto ao posicionamento ao pegar objetos em lugares altos.



Fonte: Questionário quantitativo

Verificou-se um alto índice de mulheres que realizavam de forma inapropriada a postura ao pegar objetos em lugares altos, onde fica claro o seu desconhecimento sobre que isso venha a acarretar em sua qualidade de vida. As quais responderam realizar a qualquer forma este posicionamento citado a cima.

Os dados referentes ao posicionamento usados pelas gestantes ao carregar peso, tal qual sua classificação de desconforto quanto à realização de posturas corretas e incorretas e seus níveis de desconfortos podem ser observadas no gráfico abaixo.

**Gráfico 04:** Distribuição do grupo de gestantes do CRAS de Marizópolis/PB quanto ao posicionamento ao carregar peso.

Fonte: Questionário quantitativo, autor da pesquisa, 2014

Identificou-se que o número de mulheres com conhecimento sobre o posicionamento correto durante o carregamento de peso é satisfatório, uma vez que é um dos serviços mais realizados pelas donas de casa.

Com relação ao posicionamento correto nas AVD's como: varrer e puxar água, as grávidas responderam a um questionário do qual, 73,3% das gestantes realiza postura de forma correta enquanto que 26,7% de forma incorreta. Destas 50% sentem desconforto e 50% não sentem. Das quais, as que sentem desconforto o classificarão como: 46,6% leve, 26,7% moderado e 26,7% intenso. Para tanto, o nível de desconforto fica igualitária sendo a maioria das mulheres conhecedoras do posicionamento que lhe causa menos incômodo nesta nova fase.

No que diz respeito ao posicionamento correto nas AVD's como: lavar, cozinhar as grávidas que realizavam a postura correta apareceram em 46,7% e as que não tinham o conhecimento eram 53,3%. Destas mulheres que responderam ao questionário, 53,3% sentiam desconforto e 46,7% não, onde as mesmas classificaram em: leve 43,8%, moderado e 12,5% intenso. Ficando claro que as mulheres que não tem conhecimento da postura são as mesmas que sentem desconforto.

No questionamento final do questionário utilizado, as grávidas que responderam ter conhecimento de apenas algumas das posturas corretas na realização das atividades de vida diária como: deitar e sentar ficaram em torno de 53,3%, já as que afirmaram ter total conhecimento das posturas foram 46,7%.

Por tanto, a maioria das mulheres entrevistadas disseram ter conhecimento do posicionamento correto, porém como já foram avaliadas nos itens anteriores, as mesmas conheciam, mas não faziam uso da cinética postural correta em algumas. Deixando claro que a prática de oficinas ou palestras deve ser ministrada durante todo o período pré-natal, enfocando o bem estar de ambos envolvidos.

As práticas e cuidados no período gestacional estão intimamente ligados à manutenção da saúde da grávida e do bebê e à preservação da vida de ambos. Várias culturas consideram a maternidade como uma fase suscetível da gestante, onde a mesma precisa cuidar-se, autoprotger e ter conhecimento de sí, evitando os riscos inerentes a esse período. Assim, a mulher aplica diversas práticas de autocuidado e cuidar do seu filho.

O atendimento pré-natal é um espaço onde as mulheres estão abertas a receber orientações e clarear suas dúvidas, por tanto, o cuidado no pré-natal só se torna significativo



quando se caracteriza como um atendimento acolhedor, satisfatório, aberto para o diálogo, onde os significados da gestação construídos no meio familiar e social não sejam ignorados, deixando que as gestantes possam expressar seus sentimentos e compartilhar saberes (SANFELICE, et al., 2013).

## CONCLUSÃO

Contudo, fica conhecido e confirmado que as gestantes cadastradas e atendidas no CRAS da cidade de MARIZÓPOLIS-PB, são conhecedoras de algumas posturas como deitar, carregar peso, varrer e puxar água, sendo de suma importância para seu estado atual. Para tanto o não conhecimento sobre posturas cruciais para o dia-a-dia como sentar e pegar objetos em lugares altos, os dados mostram que elas não tinham conhecimento da forma correta. Por tanto é de suma importância à orientação das mesmas por meios de palestras, oficinas e primordialmente durante os seus atendimentos no pré-natal. Algumas limitações deste estudo devem ser reconhecidas. A escassez de estudos sobre posicionamento correto nas atividades de vida diária limitou a comparação de nossos resultados, vindo a interferir na qualidade de vida em pacientes gestantes. Mas, por outro lado, mostrou que futuras pesquisas certamente devem ser conduzidas nesta área. Despertando o interesse pela melhoria nos atendimentos as futuras mães. E abrindo o campo de atendimento multidisciplinar nos núcleos de atendimentos públicos, enfatizando a melhoria pela informação e com isso a qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

- BENINI, J.; KAROLCZAK, A. P. B. Benefícios de um programa de educação postural para alunos de uma escola municipal de Garibaldi, RS. **Rev. Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 346-51, out/dez. 2010.
- BRACCIALLI, L. M. P; VILARTA, R. Aspectos a serem considerados na elaboração de programas de prevenção e orientação de problemas posturais. **Rev. Paul. Educ. Fís.**, São Paulo, v.14. n.1, Jan/jun. 2000.
- CANDOTTI, et al. Escola de postura: Uma metodologia adaptada aos pubescentes. **Rev. Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.9, n.2, 2010.
- CARVALHAES, M. A. B. L; et al. Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. **Rev. Saúde Pública**, v.27, n.5, p.958-967. 2013.
- FREITAS, R. S. **Considerações Ergonômicas No Período Gravídico E Puerperal**. Rio de Janeiro, 2008.
- MENEGUIN, S.; XAVIER, C. L. Qualidade De Vida Em Gestantes Com Cardiopatia. **Rev. Texto Contexto Enferm.** Florianópolis, v.22, n.3, p.811-818, jul/set. 2013.
- REIS, D. M., et. al Educação em saúde como estratégia de promoção de saúde bucal em gestantes. **Rev. Ciência e Saúde Coletiva**, v.15, n.1. 2010.
- SANFELICE, C.; et al. Crenças e Práticas do período gestacional. **Rev. Saúde Santa Maria**, v.39, n.2, p.35-48, 2013.
- STRASSBURGER, D. D. Z. A fisioterapia na atenção a gestantes e familiares: relato de um grupo de extensão universitária. **Scientia Medica**, Porto Alegre: PUCRS, v. 16, n. 1, jan./mar. 2006.
- Rua: Sousa Assis, 78, Centro – Cajazeiras/PB. e-mail: ankilmar@hotmail.com

## ANALYSIS OF KNOWLEDGE OF PREGNANT WOMEN ON THE CORRECT POSITION FOR THE ACTIVITIES OF DAILY LIFE

**Introduction:** The gestational period is characterized as a time of transformation in women's lives, because, beyond the physical and physiological changes are also observed changes in emotional state. Thus, there are several changes that occur in the pregnant woman's body

systems. **Objectives:** To assess the knowledge of pregnant women about proper positioning during AVD's. **Method:** The work it was a cross-sectional, quantitative in nature, held at the Reference Center for Social Assistance (CRAS). Pregnant women in all trimesters of pregnancy over the age of 18 years. The research was conducted through a semi-structured questionnaire with objective questions. **Results:** It has been confirmed, the knowledge of pregnant women about the correct placement in the realization of some postures in their activities of daily living such as: throwing, lifting, pulling and sweeping water, and not knowing about these sitting posture and grasp objects being in high places high importance at this stage, so getting clear the high levels of the same discomforts in this important phase. **Conclusion:** However, it is known and confirmed that pregnant women enrolled and treated at CRAS city MARIZÓPOLIS-PB, are knowledgeable of some postures like throwing, lifting, pulling and sweeping water, which is extremely important to its current state. For both unaware of crucial positions for the day-to-day like to sit down and pick up objects in high places, the data show that they were unaware of the correct way. Therefore it is of paramount importance for the guidance of the same means of lectures, workshops and primarily during their attendance at antenatal. **Keyword:** Pregnancy, Postural Changes, correctpositioning.

## **ANALYSE DE LA CONNAISSANCE DES FEMMES ENCEINTES SUR LA BONNE POSITION POUR LES ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE**

**Introduction:** La période de gestation est caractérisé comme un moment de transformation dans la vie des femmes, parce que, au-delà des changements physiques et physiologiques sont aussi observé des changements dans l'état émotionnel. Ainsi, il existe plusieurs variations qui se produisent dans les systèmes de l'organisme de la femme enceinte. Objectifs: évaluer les connaissances des femmes enceintes sur le bon positionnement lors de AVD. **Méthode:** Le papier est liée à une coupe transversale, de nature quantitative, tenue au Centre de référence de l'assistance sociale (CRAS). Les femmes enceintes dans tous les trimestres de la grossesse de plus de 18 ans. La recherche a été menée par le biais d'un questionnaire semi-structuré avec des questions objectives. **Résultats:** Il a été confirmé, les connaissances des femmes enceintes sur le bon placement dans la réalisation de certaines postures dans leurs activités de la vie quotidienne telles que: lancer, soulever, tirer et en balayant l'eau, et ne pas connaître ces posture assise et saisir des objets étant en haut lieu une grande importance à ce stade, donc se dégager des niveaux élevés de la même malaises dans cette phase importante. **Conclusion:** Toutefois, il est connu et confirmé que les femmes enceintes recrutés et traités à CRAS ville Marizópolis-PB, sont bien informés de certaines postures comme lancer, soulever, tirer et en balayant l'eau, ce qui est extrêmement important de son état actuel. Pour les deux ignorent positions cruciales pour la journée-à-jour vous asseoir et ramasser des objets dans les endroits élevés, les données montrent qu'ils ne savaient pas de la bonne façon. Par conséquent, il est d'une importance primordiale pour la direction des mêmes moyens de conférences, d'ateliers et principalement lors de leurs visites prénatales.

**Mots-clés:** Grossesse, posturale changements, positionnement correct.

## **ANÁLISIS DE CONOCIMIENTO DE LAS MUJERES EMBARAZADAS EN LA POSICIÓN CORRECTA DE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA**

**Introducción:** El período gestacional se caracteriza por ser un momento de transformación en la vida de las mujeres, ya que, más allá de los cambios físicos y fisiológicos también se observan cambios en el estado emocional. Por lo tanto, hay varios cambios que se producen en los sistemas del cuerpo de la mujer embarazada. **Objetivos:** Evaluar el conocimiento de las mujeres embarazadas sobre la colocación apropiada durante AVD de. Método: En el documento se relaciona con una sección transversal, de naturaleza cuantitativa, que se celebró en el Centro de Referencia de Asistencia Social (CRAS). Mujeres embarazadas en todos los trimestres del embarazo sobre la edad de 18 años. La investigación se realizó a través de un cuestionario semi-estructurado con preguntas objetivas. **Resultados:** Se ha confirmado, el

conocimiento de las mujeres embarazadas sobre la correcta colocación en la realización de algunas posturas en sus actividades de la vida diaria, tales como: lanzar, levantar, tirar y barriendo el agua, y no saber acerca de estos postura sentada y agarrar objetos estar en lugares altos de alta importancia en esta etapa, por lo que llegar claro los altos niveles de las mismas molestias en esta importante fase. **Conclusión:** Sin embargo, se sabe y se confirma que las mujeres embarazadas inscritas y se trató a la ciudad CRAS MARIZÓPOLIS-PB, son conocedores de algunas posturas como tirar, levantar, tirar y barriendo el agua, lo que es extremadamente importante para su estado actual. Por tanto inconsciente de posiciones cruciales para el día a día como para sentarse y recoger objetos en lugares altos, los datos muestran que no tenían conocimiento de la forma correcta. Por lo tanto es de suma importancia para la orientación de los mismos medios de conferencias, talleres y sobre todo durante sus visitas prenatales.

**Palabras clave:** Embarazo, postural Cambios, posicionamiento correcto.

### **ANALISE DO CONHECIMENTO DE GESTANTES SOBRE O POSICIONAMENTO CORRETO DURANTE AS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA**

**Introdução:** O período gestacional é caracterizado como um momento de transformações na vida da mulher, pois, além das alterações físicas e fisiológicas, são observadas também mudanças no estado emotivo. Desta forma, várias são as alterações que ocorrem nos sistemas orgânicos da gestante. **Objetivos:** Analisar o Conhecimento das Gestantes sobre o posicionamento correto durante as AVD's. **Método:** O trabalho trata-se de uma pesquisa transversal, de natureza quantitativa, realizada no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS). Com gestantes em todos os trimestres gestacionais com idade superior a 18 anos. A pesquisa foi realizada através, de um questionário semiestruturado com questões objetivas. **Resultados:** Confirmou-se, o conhecimento de gestantes sobre o posicionamento correto na realização de algumas posturas nas suas atividades de vida diária como: deitar, carregar peso, varrer e puxar água, e o não conhecimento destas sobre a postura ao sentar e pegar objetos em lugares altos sendo de alta importância nesta fase, por isso ficando claros os altos índices de desconfortos das mesmas nesta fase tão importante. **Conclusão:** Contudo, fica conhecido e confirmado que as gestantes cadastradas e atendidas no CRAS da cidade de MARIZÓPOLIS-PB, são conhecedoras de algumas posturas como deitar, carregar peso, varrer e puxar água, sendo de suma importância para seu estado atual. Para tanto o não conhecimento sobre posturas cruciais para o dia-a-dia como sentar e pegar objetos em lugares altos, os dados mostram que elas não tinham conhecimento da forma correta. Por tanto é de suma importância a orientação das mesmas por meios de palestras, oficinas e primordialmente durante os seus atendimentos no pré-natal.

**Palavras-chave:** Gestação, Alterações Posturais, Posicionamento correto.