



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



DÉBORA MENDES MARTINS

PROJETO
MALHANDO COM SEU BEBÊ: percepção das mães

DÉBORA MENDES MARTINS

PROJETO
MALHANDO COM SEU BEBÊ: percepção das mães

Pesquisa apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do diploma de Graduada em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Dra. Sônia Bertoni

UBERLÂNDIA
2018

DÉBORA MENDES MARTINS

PROJETO
MALHANDO COM SEU BEBÊ: percepção das mães

Pesquisa apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do diploma de Graduada em Educação Física.

Uberlândia, 13 de julho de 2018

Banca Examinadora

Presidente: _____

Prof. (a) Dr (a). Sônia Bertoni – FAEFI/UFU

Membro: _____

Prof. (a) Dr (a). Maria Helena Candelori Vidal – UNIPAC

Membro: _____

Me. Daniel Gonçalves Cury – FAEFI/UFU

Coordenador do curso: Prof. Dr. Eduardo Henrique Rosa Santos

Dedico este trabalho aos meus pais e amigos, pelo apoio, incentivo, carinho e compreensão.

AGRADECIMENTOS

À Universidade Federal de Uberlândia e à Faculdade de Educação Física pela oportunidade de realizar este curso.

Aos professores que contribuíram para a minha formação e a minha orientadora pela dedicação e disponibilidade.

Aos meus amigos e familiares que compartilharam comigo a minha trajetória na realização deste trabalho.

Aos meus pais e irmã pelo incentivo e apoio durante a minha formação.

PROJETO
MALHANDO COM SEU BEBÊ: avaliação

DÉBORA MENDES MARTINS

Graduanda da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia
E-mail: deboramendes2.martins@gmail.com

Dra. SÔNIA BERTONI

Professora Associada da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia

E-mail: sonia.bertoni@ufu.br

RESUMO

Esta é uma pesquisa de campo de caráter exploratório, cujo objetivo é analisar o Projeto Malhando com seu Bebê do Praia Clube na cidade de Uberlândia (MG) . Para tanto foram realizadas entrevistas como instrumento de coleta de dados. Participaram do estudo 10 mães (50% do total de mães participantes do projeto no ano de 2018). Os resultados mostraram que o projeto atingiu os objetivos iniciais de propiciar às mães saúde emocional, fisiológica e social. Teve avaliação positiva por todas elas e trouxe mudanças tanto na vida das mães como dos bebês, como por exemplo, melhoras na autoestima, segurança para cuidar do filho, acolhimento de outras mães no período pós-parto, relaxamento na vida social e melhor interação entre os bebês e entre as mães com os bebês. Finalizando, podemos concluir, a partir dos resultados encontrados, que o projeto teve avaliação positiva, deve ser estendido a outras academias e, além disso, deve-se aumentar o número de aulas por semana ou o tempo de aula sendo importante aprofundar nos estudos para melhorar a qualidade do mesmo.

PALAVRAS-CHAVE: mães; bebês; atividade física.

Introdução

Este trabalho tem como tema central o Projeto Malhando com seu bebê, no qual ainda ministrou aulas. A gênese desta pesquisa ocorreu em função de experiência trabalhando no mesmo e por entender ser necessário avaliar sua estrutura e funcionamento.

A aplicação do projeto acontece todas as terças e sextas-feiras, no horário das 14:30 horas às 15:30 horas (este horário foi definido a partir do consenso de horário que a maioria das mães preferiram). As aulas de terça-feira acontecem ao ar livre e as aulas de sexta-feira em uma sala própria para atividade física do Praia Clube, e são administradas por duas professoras, com objetivo de observar cada exercício e dar

suporte ideal para todas as mães. Normalmente as professoras orientam exercícios aeróbicos e anaeróbicos adequados para fazer com os seus bebês (corrida moderada, agachamentos, afundo, flexões, elevação de quadril, entre outros).

O projeto teve início em fevereiro no ano de 2016 e surgiu de algumas reflexões de profissionais do clube, ao identificar que o mesmo possuía projetos de dançaterapia (mãe-bebê) e dança para gestantes, inspirando a criar um que envolvesse a mãe, o bebê e a ginástica.

Vale ressaltar que muitas delas não tinham com quem deixar o seu bebê para participarem de programas de atividades físicas, e isso levou as mesmas a aderirem ao projeto.

Para a realização do trabalho, buscamos na literatura trabalhos voltados para a relação: mães, bebês e atividade física. Consultamos o banco de teses da Capes e encontramos dois trabalhos nesta direção.

O estudo de Cardoso (2016) investigou as mudanças na leitura sobre os sintomas depressivos da mãe e sobre os sintomas psicofuncionais do bebê em um contexto de Psicoterapia Mãe-Bebê em Grupo. Participaram deste estudo uma díade mãe-bebê em que a mãe apresentava depressão pós-parto no período de maio a agosto de 2015. Para tanto, foi realizada uma análise qualitativa, relacionando os materiais clínicos provenientes das 11 sessões de psicoterapia com os conhecimentos teóricos existentes na literatura, a partir de uma compreensão psicanalítica. Os sintomas depressivos maternos considerados nessa análise foram tristeza, labilidade emocional e irritabilidade e os sintomas psicofuncionais do bebê foram sono, alimentação e comportamento, em especial os que envolvem separação. Os resultados revelaram mudanças na leitura da mãe acerca dos seus sintomas depressivos e sobre os sintomas psicofuncionais do bebê ao longo das sessões da Psicoterapia Mãe-Bebê em Grupo. Além disso, verificou-se que os sintomas depressivos maternos e os sintomas psicofuncionais do bebê estavam mutuamente associados e que a partir da intervenção utilizada houve uma melhora dos sintomas tanto da mãe quanto do bebê.

Outro trabalho encontrado foi o estudo de Mangili (2017) que teve como objetivo investigar os comportamentos interativos da mãe e do bebê a partir do *Face-to-Face Still Face* (FFSF) procedimento experimental de nove minutos de interação mãe-bebê. A amostra foi composta por 47 mães e bebês de 3 a 5 meses de idade, que participavam do projeto de extensão “Acompanhamento do Desenvolvimento de Bebês: Avaliação e Orientação aos Pais”. O trabalho foi dividido em dois estudos, o

primeiro comparou os comportamentos interativos de mães sem indicadores emocionais clínicos (Grupo 1 - G1) dos comportamentos interativos de mães com indicadores emocionais clínicos (Grupo 2 - G2), além da comparação dos comportamentos maternos entre os episódios. Os resultados destacaram que mães de G1 interagiram mais com seus bebês, tanto positiva, quanto negativamente. A comparação entre os episódios demonstrou que ambos os grupos interagiram mais no episódio um e retomaram parcialmente a interação no episódio três. O estudo dois comparou as médias dos comportamentos interativos dos bebês de G1 (bebês de mães sem indicadores emocionais) e G2 (bebês de mães com indicadores emocionais). Os bebês de G2 emitiram mais comportamentos negativos durante os episódios um e dois, e os bebês de G1 emitiram mais comportamentos positivos nesses episódios. Os comportamentos de regulação foram mais frequentes no episódio dois, pelos bebês de G2. Os resultados obtidos contribuem com o escopo teórico sobre o tema e podem embasar programas de intervenção sobre a interação mãe-bebê. Apesar disso, são necessários trabalhos com maiores amostras, que isolem algumas variáveis e com diferentes instrumentos de avaliação para confirmar os dados apresentados.

Druxman (2007) em seu livro *Lean Mommy – bond with your baby and get fit with the stroller strides program*, (*Lean Mommy - relacione-se com seu bebê e entre em contato com o programa strides do carrinho de bebê*), único livro encontrado na área, apresenta um programa de aptidão total para pré-natal e pós-natal, exercício e nutrição. O objetivo é combater o ganho de peso pós-bebê, perda de energia e oscilações de humor, com técnicas inteligentes e simples para voltar à forma depois do parto - exercícios que são fáceis de fazer com um bebê (agachamentos, abdominais, afundos). De acordo com o programa, a ideia de se inserir no mesmo é a possibilidade de se obter: exercícios que satisfaçam resultados reais e a interação do tempo da mãe com o bebê.

Os trabalhos encontrados se aproximam do estudo proposto por se tratar de relação mãe/bebê seja para melhorar questões emocionais da mãe, seja para verificar sobre a interação dos dois ou como orientações de atividades físicas com mães/bebês juntos. Dessa forma, complementam-se pelo estudo ter como **objetivo geral** analisar o projeto Malhando com o seu bebê do Praia Clube a partir das percepções das mães. **Mais especificamente**, buscou verificar se o projeto conseguiu atingir os objetivos iniciais de proporcionar as mães saúde emocional, social e fisiológica; identificar se o projeto trouxe mudanças na vida das mães e dos bebês.

A efetivação deste trabalho é relevante uma vez que encontramos pouquíssimos estudos científicos na área, colaborando assim para o aumento do acervo, além disso, avaliar projetos pode colaborar para possíveis modificações ou até mesmo ampliação e divulgação de análises e resultados obtidos sobre o tema abordado.

Fundamentação Teórica

O mundo na atualidade passa pela era da tecnologia, e com a comunicação globalizada, ciência avançada e ficção, acaba mudando de certa forma a maneira das pessoas encarar a vida e o mundo podendo com isso, levar a população a vivenciar excesso de estímulos tecnológicos e muitos não sabendo lidar com isso, gera estados emocionais que podem levar a transtornos de ordem mental como a depressão, baixa autoestima, ansiedade, estresse (CARMO, 2012).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) caracteriza a saúde emocional como um estado de bem-estar onde o indivíduo realiza suas próprias habilidades, lida com os fatores estressantes normais da vida, trabalha produtivamente e é capaz de contribuir com a sociedade.

No campo da saúde emocional, encontramos o conceito de autoestima. Segundo Maia (2005, s/p),

Autoestima pode ser considerada como a opinião acerca de si (autoconceito), somada ao valor ou sentimento que se tem de si mesmo (amor próprio, autovalorização), adicionado a todos os demais comportamentos e pensamentos que demonstrem a confiança, segurança e valor que o indivíduo dá a si (autoconfiança), nas relações e interações com outras pessoas e com o mundo.

Além da autoestima, temos a depressão, que de acordo com Esteves e Galvan (2006) é classificada como um transtorno de humor, modificando as percepções do ser humano, passando a enxergar os mesmos como grandes catástrofes, tendo como principais sintomas apatia, irritabilidade, perda de interesse, tristeza, atraso motor ou agitação, ideias agressivas, desolação e múltiplas queixas somáticas (insônia, fadiga, anorexia). Porém existe a famosa depressão pós-parto, muito comum entre mulheres no período pós-parto.

De acordo com Sedicias (2018) a depressão pós-parto é considerada um transtorno psicológico que surgiu logo após o nascimento do bebê ou até os seus 6 meses.

É uma doença que pode ser classificada como sendo leve ou transitória, porém pode tornar-se grave dando início a uma neurose de origem psicótica que necessita de tratamento médico.

Falando ainda sobre saúde emocional durante o período pós-parto encontramos sinais de ansiedade nas mães. Para Vale (2015), a ansiedade puerperal é uma realidade muito frequente. É um fenômeno relativamente comum que surge associada às novas responsabilidades e à pressão de cuidar de um bebê aparentemente frágil e dependente. A sua prevalência é de 5% a 20% das mulheres, sendo mais usual em mulheres que tiveram o seu primeiro filho.

O período pós-parto é um período propício também para o estresse. Rodrigues (1997, p. 24), trás estresse como:

Uma relação particular entre uma pessoa, seu ambiente e as circunstâncias às quais está submetida, que é avaliada pela pessoa como uma ameaça ou algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos e que põe em perigo o seu bem-estar.

Fontes; Prizmic (2017) em uma pesquisa da Universidade de Granada (Espanha), mostraram que em vez de perder peso no pós-parto, 94% das mães ganham quilos a mais. Isso costuma acontecer porque a ingestão de calorias é muito maior do que o necessário, levando ao acúmulo de gordura.

A diástase, de acordo com Lotério (2005), é um acometimento que ocorre na gravidez que pode regredir ou permanecer após o parto. O afastamento dos músculos abdominais ainda pode causar dores nas costas e pernas, é um acometimento típico na gravidez que pode regredir ou permanecer após o parto. O afastamento dos músculos abdominais ainda pode causar dores nas costas e pernas, além do incômodo estético. Alguma das recomendações para diminuir a diástase é a prática de exercícios físicos.

Mesquita, Machado e Andrade (1999) fez uma pesquisa com o objetivo de constatar se a intervenção fisioterápica no puerpério imediato é capaz de contribuir para a redução da diástase. Os resultados foram positivos, visto que o atendimento fisioterápico no puerpério imediato determina redução significativa na diástase, tendo de volta a normalidade dos músculos retos abdominais.

Segundo Du Bois (apud QUEIROS, 2007), existem benefícios imediatos para a mulher que se exercita. Mesmo as tarefas diárias se tornam mais fáceis quando o corpo possui força e resistência adquiridas com a prática de exercício. No caso da mulher que se encontra em período pós-parto, um bebê exige várias horas de amamentar, pegar ao

colo, entre outras tarefas do seu cuidado. Estas atividades requerem níveis de força e resistência superiores, à medida que o bebê cresce. O exercício pode aumentar a força da mãe e ensinar-lhe técnicas de levantamento de peso, ajudando-a a cuidar do seu filho sem um risco excessivo de lesão.

Larson-Meyer (apud QUEIROS 2007) destaca importantes benefícios da atividade física para a mãe no período pós-parto. São eles: prevenção da obesidade através da promoção de perdas de gordura e peso corporais; promoção da aptidão aeróbica e força, levando a uma melhor capacidade de desempenhar atividades maternas; otimização da saúde óssea pelo aumento da densidade mineral óssea; melhoria do humor e da autoestima.

Diante de todos estes fatores apontados na literatura de possibilidade de mães terem problemas de ordem emocional, social e fisiológica, e outros desejos delas como o emagrecimento fica evidente a importância deste projeto como relevância social e de aumento do acervo científico, ainda extremamente incipiente nesta área da prática de atividade física para mães pós-parto.

Metodologia

Segundo José Filho (2006, p.64), “o ato de pesquisar traz em si a necessidade do diálogo com a realidade a qual se pretende investigar e com o diferente, um diálogo dotado de crítica, canalizador de momentos criativos”. A tentativa de conhecer qualquer fenômeno constituinte dessa realidade busca uma aproximação, visto sua complexidade e dinamicidade dialética.

O estudo de campo estuda um único grupo ou comunidade em termos de sua estrutura social, ou seja, ressaltando a interação de seus componentes. Assim, o estudo de campo tende a utilizar muito mais técnicas de observação do que de interrogação. Procuram muito mais o aprofundamento das questões propostas (GIL, 1991).

Para Spink (2003, p 18),

[...] pesquisa de campo é empregada para descrever um tipo de pesquisa feita em lugares da vida cotidiana e fora do laboratório ou da sala de entrevista. Logo, o pesquisador vai a campo para coletar dados que posteriormente serão analisados utilizando uma variedade de métodos tanto para coleta quanto para análise.

A população da pesquisa foi composta por 20 mães participantes do projeto Malhando com seu bebê. A amostra foi de 10 mães o que corresponde a 50% da população do estudo, uma vez que estas foram as que aceitaram participar da pesquisa.

Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário. Segundo Chizzotti (1991) o questionário é um instrumento sistematicamente planejado para obter-se as informações desejadas.

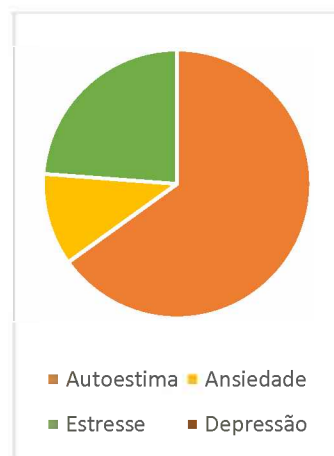
O questionário foi entregue pessoalmente às mães em dia de aula e recolhemos no final do preenchimento das questões.

Verificamos o percentual das respostas bem como o conteúdo nelas contido.

Resultados

A pesquisa envolveu dez mães participantes do projeto Malhando com seu bebê, cujas respostas estão descritas a seguir:

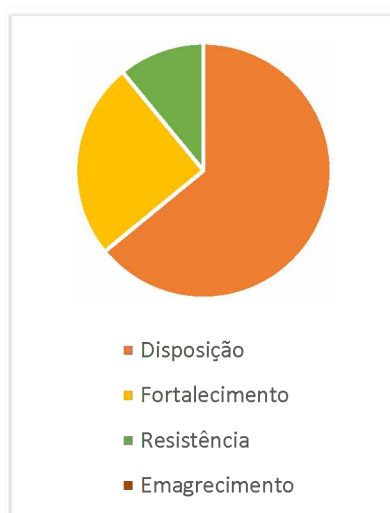
Gráfico 1. Aspectos relacionados a mudanças na saúde emocional.



Fonte: elaborada pela autora

Do total de mulheres envolvidas na pesquisa, 5 (50%) notaram melhora na autoestima, 3 (30%) notaram melhora no estresse, 2 (20%) perceberam melhora na ansiedade e nenhuma apontou depressão. No gráfico 2 estão os resultados de mudanças na saúde fisiológica.

Gráfico 2. Aspectos relacionados a mudanças na saúde fisiológica.



Fonte: elaborada pela autora

Do total de dez mães participantes do projeto, 7 (70%) notaram melhora na própria disposição, 5 (50%) perceberam melhora no fortalecimento muscular, 1 (10%) notou melhora na resistência e nenhuma mencionou sobre o emagrecimento.

Emagrecimento não foi mencionado por nenhuma mãe, também não é objetivo do projeto. Poderia ter sido contemplado nas respostas, uma vez que atividade física pode ocasionar emagrecimento.

Em relação à mudança na saúde social, os dados estão no gráfico 3.

Gráfico 3. Aspectos relacionados a mudanças na saúde social.

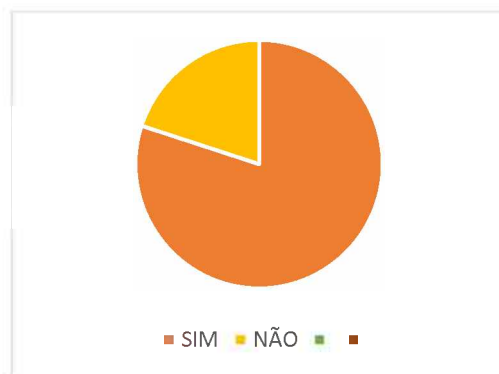


Fonte: elaborada pela autora

Do total de dez mães participantes do projeto, 6 (60%) notaram melhora na convivência, 5 (50%) identificaram melhora na interação social e 3 (30%) relataram melhora na comunicação.

No que se refere à mudança na relação da mãe com o bebê, os dados estão no gráfico 4.

Gráfico 4. Mulheres que perceberam mudanças com sua relação com o bebê



Fonte: elaborada pela autora

O total de nove (80%) das mães participantes mostraram um resultado positivo e apenas uma (20%) disse que não percebeu diferença na relação porque sempre brincou muito com ele.

As justificativas apresentadas pelas 8 mães quanto à mudança na relação com o bebê foram diversas, como podem ser vistas nas falas a seguir:

Sim, é um momento de diversão e relaxamento com o bebê.
(Mãe 1)

A volta para a atividade física ajuda na autoestima e segurança com o próprio corpo e consequentemente melhora a relação com o bebê e com as demais pessoas. (Mãe 2)

Sim. Vendo as outras mães agirem com naturalidade e as professoras também me senti à vontade para ampliar as possibilidades de interação com minha bebê, estou mais relaxada e menos tensa quando saio de casa com ela. Com as aulas fiquei mais à vontade na vida social. (Mãe 3)

Por ter aumentado a minha disposição física e mental, com o retorno as atividades físicas, consegui ter maior disposição para cuidar do meu bebê. (Mãe 5)

Houve mudanças positivas na minha relação com meu bebê., no sentido de que eu sai daquela clausura maternal de início do

puerpério para ter uma atividade mais prazerosa com o bebê.
(Mãe 6)

A relação com meu bebê melhorou muito, a partir do momento que comecei a frequentar o projeto.
(Mãe 9)

Minha autoestima e bem-estar foram voltando aos poucos com a frequência do projeto. Fiquei surpreendida e muito feliz!
(Mãe 10)

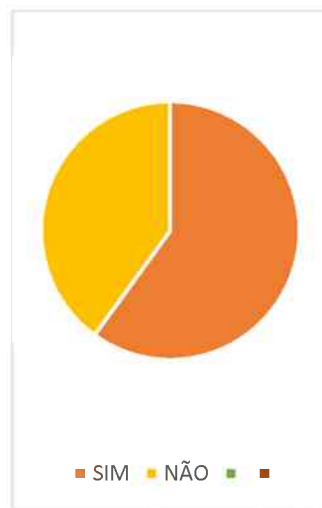
Apenas duas mães afirmaram não ter percebido mudanças com o bebê conforme a fala a seguir:

Não percebi diferença na relação com meu bebê.
Sempre brinquei muito com ele e não notei diferença.
(Mãe 7)

Não houve mudança direta entre eu e o bebê, apesar de amarmos frequentar o projeto e sempre ficarmos felizes quando vamos.
(Mãe 8)

Quanto ao comportamento do bebê, se houve ou não mudança, os dados estão no gráfico 5.

Gráfico 5. Aspectos relacionados a mudanças no comportamento do bebê.



Fonte: elaborada pela autora

Do total de 10 mães, 7(70%) responderam que houve mudança no comportamento do bebê (mostrou-se mais brincalhão e mais calmo) e 3 (30%) disseram que não houve mudança.

Na ultima questão, quando foi solicitada a avaliação do projeto e se ele poderia se estender a outras academias e sugestões, podemos verificar que todas as mães avaliaram o projeto positivamente e que deveria ser estendido a outras academias. As sugestões foram somente de duas mães: acrescentar um dia da semana ou trinta minutos nas aulas, devido às necessidades básicas do bebê (amamentar, limpar, etc.) e aprofundar nos estudos para melhorar a qualidade dos treinos.

Considerações finais

Em função das respostas apresentadas pelas participantes da pesquisa podemos dizer que o projeto atingiu os objetivos iniciais de propiciar às mães saúde emocional, fisiológica e social e teve avaliação positiva por todas elas.

Vale ressaltar que a maioria afirmou que o projeto trouxe mudanças na vida das mães e dos bebês, ressaltando - se também a sua importância.

Como sugestão, foi solicitado que o projeto acontecesse três vezes por semana e não somente duas, ou que tivesse um acréscimo de 30 minutos, pelo fato das mães terem que às vezes que atender as necessidades do bebê. E, houve ainda outra solicitação para que o treino fosse mais estudado.

Finalizando, podemos concluir, a partir dos resultados encontrados, que o projeto teve avaliação positiva, deve ser estendido a outras academias e, além disso, deve-se aumentar o numero de aulas por semana ou o tempo de aula sendo importante aprofundar nos estudos para melhorar a qualidade do mesmo. É de extrema importância para uma mulher no período pós-parto sentir-se acolhida, segura, feliz e satisfeita com o próprio corpo.

PROJECT KNITTING WITH YOUR BABY: Rating

ABSTRACT: This is an exploratory field research, whose objective is to analyze the Malhando Project with its Baby from Praia Clube. For this purpose, interviews were conducted as a data collection instrument. Ten mothers (50%) of the total number of mothers participating in the project participated in the study in 2018. The results showed that the project achieved the initial goals of providing mothers emotional, physiological and social health, had a positive evaluation for all of them and brought changes in the lives of mothers and babies, such as improvements in self-esteem, safety of child care, foster care, relaxation in social life and better interaction of babies with the babies. Finally, we can conclude, from the results found, that the project had a positive evaluation, should be extended to other academies and, in addition, one should increase the number of classes per week or the time of class being important to deepen in the studies to improve the quality of it.

Keywords: mothers; babies; physical activity.

PROYECTO
MALANDO CON SU BEBÉ: evaluación

ABSTRAT: Este es un exploratorio de investigación de campo, cuyo objetivo es analizar el proyecto de proyecto con su bebé de Playa Club. Para este propósito, se han contabilizado la fecha de creación de instrumentos. (El 50%) del total número de población de la población en el proyecto en curso en el año de 2018. Los resultados constatados que el proyecto alcanzó los objetivos finales de proporcionar a la población afectada, fisiológica y social, había positivo positivo para todos y los cambios en las vidas de las madres y los bebés, tales como la autoestima, la seguridad del cuidado de niños, la falta de cuidado, la relajación en la vida social y una mejor interacción de los bebés con los bebés. En el caso de que el proyecto tuviera una positiva evaluación, se debería extender a otras academias y, además, uno debe ascender el número de clases por semana o el equipo de clase es importante para profundizar en el curso los estudios para mejorar la calidad de ella.

PALABRAS CLAVE: madres; bebés; actividad física.

Referências

CARDOSO, E. **Depressão Pós-Parto e Sintomas Psicofuncionais do Bebê: estudo de um caso de Psicoterapia Mãe-Bebê em Grupo**. 158 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.

CARMO, A. A. do. Aspectos Históricos Filosóficos e Sociológicos da Deficiência. In: FERREIRA, E, L. **Atividade Física, Deficiência e Inclusão Escolar**. v. 1. p. 12 – 80, 2012.

CHIZZOTTI, A. **Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais**. São Paulo: Cortez/Autores Associados, 1991.

DRUXMAN, L. **Lean Mommy: Bond with Your Baby and Get Fit with the Stroller Strides (R) Program**. USA, 2007.

ESTEVES, F. C.; GALVAN, A. L. Depressão numa contextualização contemporânea. **Aletheia** n. 24. Canoas dez. 2006. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942006000300012. Acesso em: 02/03/2018.

FONTES, L.; PRIZMIC, P. **Pós-parto: como voltar ao peso de antes da gravidez**. 2017. Disponível em: <https://revistacrescer.globo.com/Gravidez/Pos-parto/noticia/2017/08/pos-parto-como-voltar-ao-peso-de-antes-da-gravidez.html>: Acesso em: 05/03/2018.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Editora Atlas, 1991.

JOSÉ, FILHO, Pe. M. Pesquisa: contornos no processo educativo. In: JOSÉ FILHO, Pe. M; DALBÉRIO, O. **Desafios da pesquisa**. Franca: UNESP - FHDSS, p.63-75, 2006.

LOTÉRIO, L. **Diástese**: o que é, como identificar e tratar e mais tudo sobre condição comum após a gravidez. 2005. Disponível em: <https://www.vix.com/pt/maes-e-bebes/546020/diastase-o-que-e-como-identificar-e-tratar-tudo-sobre-condicao-comum-apos-gravidez>. Acesso em: 06/04/2018.

MAIA, E. **Mas, o que é auto-estima?** 2005. Disponível em: <https://www.inpaonline.com.br/auto-estima/>. Acesso em: 12/05/2018.

MANGILI, V. **Indicadores de depressão pós-parto, ansiedade e estresse maternos**: influências sobre a interação mãe-bebê. 120f. Dissertação (Mestrado em Psicologia), UNESP, Bauru, 2017.

MESQUITA, L. A., MACHADO, A.V, ANDRADE, A.V. Fisioterapia para Redução da Diástase dos Músculos Retos Abdominais no Pós-Parto. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.** vol.21 no.5. Rio de Janeiro, June, 1999.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde mental depende de bem-estar físico e social.** (s/d) Disponível em: <https://nacoesunidas.org/saude-mental-depende-de-bem-estar-fisico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial/>. Acesso em: 07/06/2018

RODRIGUES, A. Stress, trabalho e doenças de adaptação. In: Franco, a.c.l. & Rodrigues, a.l. **Stress e trabalho**: guia prático com abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas, 1997.

QUEIRÓS, a. S. M. 77f. **Atividade física no período pós-parto**. Monografia. Universidade do Porto, 2007.

SEDICIAS, S. **Entenda o que é depressão pós-parto**. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/sintomas-de-depressao-pos-parto/>. 2018. Acesso em: 10/06/2018

SPINK, P. K. **Pesquisa de campo em psicologia social**: uma perspectiva de pós – construcionista. Psicol. Soc. vol.15 no.2. PortoAlegre, July/Dec. 2003. Disponível em: www.scielo.br. Acesso em 02 de dez. 2003.

VALE, A. **Ansiedade no pós-parto**: uma patologia que existe e persiste. 2015. Disponível em: <https://mulherfilhamae.blogs.sapo.pt/ansiedade-no-pos-parto-uma-patologia-20871> . Acesso em: 05/04/2018.