

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ-
FACENE/RN**

ANA JULIANA FREITAS DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DADA PELOS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM AOS
EXERCÍCIOS FÍSICOS**

MOSSORÓ/RN

2018

ANA JULIANA FREITAS DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DADA PELOS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM AOS
EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Monografia apresentada ao Curso em Bacharelado em Enfermagem da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE) como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

ORIENTADORA: Profa. Me. Laura Amélia Fernandes Barreto

MOSSORÓ/RN
2018

**A IMPORTÂNCIA DADA PELOS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM AOS
EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Monografia apresentada pela aluna **ANA JULIANA FREITAS DA SILVA**, do curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN)

Aprovado(a) em//_____

BANCA EXAMINADORA

Profa. Me. Laura Amélia Fernandes Barreto

ORIENTADORA

Profa. Esp. Andreza Dayane França Freire

MEMBRO

Profa. Esp. Isabela Goés dos Santos Soares

MEMBRO

Dedico este trabalho a todos que tem foco na vida, pretende segui-lo e alcançá-lo!

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que me ajudou e guiou nessa jornada de guerras e batalhas sendo vencidas com toda calma e amor.

A minha mãe, Ana Maria Cristina, e a minha mãe do coração, Raimunda Maria (avó), que foram o alicerce de tudo em minha vida, principalmente para conquistar os meus objetivos.

A professora e orientadora Laura Barreto por seu carinho, empenho, dedicação e paciência com minhas dúvidas, que não foram poucas, mesmo nas horas mais inoportunas, mas que sempre foi atenciosa nos mínimos detalhes na realização do meu trabalho e que se tornou minha amiga. Bem que a professora Livia Helena disse, ao sortear os orientadores “será um casamento, que existirá amor e ódio”, nesse caso virou amor, muito obrigada por tudo, não poderia existir uma orientadora melhor que você.

A minha amiga Renata Soraya, pela amizade e “paciência” com meus estresses de todo dia e por ter sempre me feito acreditar que “eu chegaria aqui”.

A todos os amigos e familiares que acompanharam a minha caminhada e aqueles que, mesmo distantes, torceram por mim.

Aos colegas da faculdade, não só pelo fato de conviver por quatro anos, mas, principalmente, pelo fato de terem cruzado meu caminho, em especial aos amigos Renata Soraya e Ianca Rego, que formaram o “trio ternura”, e aos demais colegas que foram muito importantes nessa trajetória.

A todos os professores que dedicaram seu tempo e sua sabedoria para que minha formação acadêmica fosse um aprendizado de vida.

Por fim e não menos importante, a todos que fizeram parte desta longa jornada, os meus mais sinceros agradecimentos, que Deus em sua infinita misericórdia derrame suas bênçãos, como raios de luz sobre todos.

Muito obrigada!

“Bom mesmo é ir à luta com determinação, abraçar a vida e viver com paixão, perder com classe e viver com ousadia. Pois o triunfo pertence a quem se atreve e a vida é muito bela para ser insignificante”.

(Charles Chaplin)

RESUMO

A prática de exercícios físicos é um meio de promoção à saúde, mantendo o nível de exercícios regulares, identificando a prática adequada e suprimindo as necessidades para a saúde, porém, o número de usuários é baixo em todo mundo. A intensa e prolongada rotina de trabalho dos enfermeiros, causam vários fatores que prejudicam a saúde, tendo como uma das causas a baixa remuneração, levando muitas vezes a trabalharem em vários locais diferentes para suprir suas necessidades financeiras, assim, provocando o sedentarismo, estresse, depressão, problemas circulatórios, entre outras causas. Dessa forma, somos levados a refletir: Qual a importância dada pelos acadêmicos de enfermagem aos exercícios físicos?. Sendo assim, esta pesquisa tem como objetivo geral avaliar a importância dada à prática de exercícios físicos pelos acadêmicos do curso de Enfermagem. Como objetivos específicos elaborou-se identificar os impedimentos para a não prática regular de exercícios físicos pelos acadêmicos de enfermagem; perceber os motivos pelos quais levaram à prática de exercícios físicos e conhecer a opinião dos acadêmicos de enfermagem sobre a prática de exercícios físicos para a profissão de Enfermeiro. A presente pesquisa foi um estudo de cunho descritivo e exploratório com abordagem quantitativa e qualitativa, sendo realizada na Faculdade Nova Esperança de Mossoró, com uma população total de 27 acadêmicos, a amostra será o número total da população. O instrumento de coleta de dados deu-se através de um questionário disposto por perguntas abertas e fechadas, onde as perguntas fechadas terão como respostas SIM ou NÃO, visando coletar informações para a temática em questão. Tais dados serviram para obtenção dos dados quantitativos e qualitativos do estudo. Para análise das informações qualitativas, foi empregada o método da Análise de Conteúdo de Bardin e os dados quantitativos serão expressos em média e desvio padrão, bem como valores mínimos, máximos, frequência simples e porcentagem avaliados através do programa estatístico SPSS versão 22.0. A presente pesquisa foi efetuada de maneira rígida dentro das normas éticas e bioéticas referentes à pesquisa com seres humanos, de forma que é assegurada através da Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) 466 de dezembro de 2012 e na resolução do COFEN nº 311/2007. Os levantamentos feitos durante o período de coleta detectam que, apesar de a graduação de Enfermagem possuir a disciplina que remete à importância do exercício físico, os alunos não a cursaram. Isso, de certa maneira, interfere no conhecimento acerca da importância desta disciplina para a profissão que escolheram seguir: a enfermagem, pois a rotina de trabalho pode provocar além do estresse, doenças e cansaço exacerbado. Dessa maneira, as três hipóteses levantadas no início deste estudo foram confirmadas: os acadêmicos sabem a importância da prática de exercícios físicos, no entanto não possuem tempo para nenhuma modalidade; os acadêmicos de enfermagem sabem a importância da prática de exercícios físicos, porém não tem disposição para nenhuma modalidade e os acadêmicos de enfermagem não conhecem a importância da prática de exercícios físicos. Os discentes entrevistados demonstram, em sua maioria, não sabem sobre a disciplina da grade curricular que trata sobre a prática de exercícios e nem da importância do exercício físico para o enfermeiro. No entanto, sabem da importância da prática de exercício físico para o corpo, mas não conseguem inseri-la em sua rotina por diversos fatores, tais quais: falta de tempo, falta de condições financeiras dentre outras.

PALAVRAS-CHAVE: Enfermagem. Discentes. Exercício Físico.

ABSTRACT

The practice of physical exercise is a means of promoting health, maintaining the level of regular exercise, identifying appropriate practice and meeting the needs for health, but the number of users is low worldwide. The intense and prolonged routine of work of nurses, cause several factors that harm health, having as one of the causes to the low remuneration, often taking to work in several different places to meet their financial needs, thus, causing sedentarism, stress, depression, circulatory problems, among other causes. In this way, we are led to reflect: What is the importance given by nursing students to physical exercises?. Thus, this research has as general objective to evaluate the importance given to the practice of physical exercises by the nursing undergraduate students. As specific objectives, it was elaborated to identify the impediments for the non-regular practice of physical exercises by the nursing academics; to understand the reasons why they took to the practice of physical exercises and to know the opinion of the nursing academics about the practice of physical exercises for the profession of Nurse. The present research was a descriptive and exploratory study with a quantitative and qualitative approach, being carried out in the Faculdade Nova Esperança of Mossoró, with a total population of 27 academics, the sample will be the total number of the population. The instrument of data collection was done through a questionnaire prepared by open and closed questions, where the closed questions will have as answers YES or NO, in order to collect information for the subject in question. These data served to obtain the quantitative and qualitative data of the study. For the analysis of qualitative information, the Bardin Content Analysis method was used and the quantitative data will be expressed as mean and standard deviation, as well as minimum, maximum, simple frequency and percentage values evaluated through the statistical program SPSS version 22.0. The present research was carried out in a rigid way within the ethical and bioethical standards related to research with human beings, so that it is ensured through Resolution of the National Health Council (CNS) 466 of December 2012 and in resolution of COFEN n ° 311 / 2007. The surveys made during the collection period detect that, although the Nursing undergraduate has the discipline that refers to the importance of physical exercise, the students did not attend. This, in a way, interferes with the knowledge about the importance of this discipline for the profession they chose to follow: nursing, because the work routine can provoke besides stress, illness and exacerbated fatigue. Thus, the three hypotheses raised at the beginning of this study were confirmed: the academics know the importance of practicing physical exercises, however they do not have time for any modality; nursing students are aware of the importance of physical exercise, but are not willing to do so, and nursing students are not aware of the importance of physical exercise. The interviewed students demonstrate, for the most part, they do not know about the discipline of the curriculum that deals with the practice of exercises nor of the importance of physical exercise for the nurse. However, they know of the importance of practicing physical exercise for the body, but they can't insert it into their routine by several factors, such as: lack of time, lack of financial conditions, among others.

KEYWORDS: Nursing. Students. Physical exercise.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Sexo dos participantes.....	27
Gráfico 2: Faixa etária de idade.....	28
Gráfico 3: Acadêmicos que cursaram alguma disciplina voltada para o condicionamento físico profissional de saúde.....	29
Gráfico 4: Importância da disciplina sobre o condicionamento físico para a atuação do enfermeiro.....	30
Gráfico 5: Disciplina mostrou a importância do condicionamento físico para qualidade de vida do enfermeiro.....	31

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
1.1 Contextualização.....	12
1.3 Problemática	13
1.4 Hipóteses.....	13
1.5 Objetivos.....	13
1.5.1 Objetivo Geral	13
1.5.2 Objetivos Específicos	13
2. REFERENCIAL TEÓRICO	14
2.1 Exercício Físico: Conceito e Importância.....	14
2.1.1 Sedentarismo e Obesidade.....	16
2.1.2 Tipos de Exercícios Físicos e Qualidade de vida	17
2.2 Enfermagem: Teoria x Prática	18
2.2.1 Enfermagem e Educação Física.....	19
2.3 A importância da prática do exercício físico pelos profissionais Enfermeiros	20
3 METODOLOGIA.....	23
3.1 Tipo de Pesquisa	23
3.2 Local de Pesquisa.....	24
3.3 População e Amostra.....	24
3.4 Instrumentos de Coleta de Dados.....	25
3.5 Procedimentos de coleta de dados	25
3.6 Análise de Dados.....	25
3.7 Aspectos Éticos.....	26
3.8 Financiamento.....	26
4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS	27
4.1 Análise Quantitativa dos dados	27

4.2 Análise Qualitativa	31
4.2.1 Importância do Exercício Físico no Cotidiano Dos Discentes	32
4.2.2 Sedentarismo ou Fisicamente Ativo	32
4.2.3 Principais Impedimentos para não Praticar Exercício Físico	33
4.2.4 Importância do Exercício Físico para a Vida Dos Profissionais	34
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	35
REFERÊNCIAS	37
APÊNDICES	41
ANEXO.....	45

1 INTRODUÇÃO

1.1 Contextualização

A prática de exercícios físicos é importante para o ser humano, pois é fator primordial para a promoção de saúde, tendo seus benefícios associados à prevenção de doenças crônicas, ao controle da obesidade e, ainda, a redução de mortes prematuras, especialmente a doenças cardiovasculares. A prática de exercícios físicos é um meio de promoção à saúde, mantendo o nível de exercícios regulares, identificando a prática adequada e suprimindo as necessidades para a saúde, porém, o número de usuários é baixo em todo mundo (POLISSENI; RIBEIRO, 2014).

A intensa e prolongada rotina de trabalho dos enfermeiros, causam vários fatores que prejudicam a saúde, tendo como uma das causas à baixa remuneração, levando muitas vezes a trabalharem em vários locais diferentes para suprir suas necessidades financeiras, assim, provocando o sedentarismo, estresse, depressão, problemas circulatórios, entre outras causas. As atividades físicas seria um meio de distração, momento para cuidar do corpo e mente, trazendo benefícios como a redução do percentual de gordura, das taxas de triglicérides, colesterol total e suas frações, além da conservação cardiorrespiratória e pressão arterial.

Os acadêmicos de enfermagem tem que ser conscientizados quanto à importância da prática de exercícios físicos, quanto para a vida pessoal como profissional passando para os seus pacientes, pois é um dos principais fatores para promoção da saúde e será o principal fator que irei ressaltar em minhas pesquisas, porém, existem outros fatores que complementam a promoção da saúde, como boa alimentação, ambiente, bem-estar físico, mental e social, não apenas a ausência de doença, mas a prevenção dela.

1.2 Justificativa

A curiosidade sobre o tema surgiu durante as aulas dadas na grande maioria das disciplinas, onde tivemos a satisfação de conhecer um pouco sobre os benefícios e prevenções da prática de exercícios físicos para a saúde dos indivíduos. Relatando a realidade futura dos acadêmicos de enfermagem, que precisarão ser dotados de boa saúde para poder prevenir e

promover saúde aos pacientes, identificando suas disponibilidades e disposições, para a prática de exercícios físicos.

Acreditamos que ao exibir a importância das práticas de exercícios físicos aos acadêmicos de enfermagem, através da pesquisa, mostraremos que a falta da prática de esportes não é apenas um fator físico, mas também psicológico que poderá afetar no seu aprendizado quanto acadêmico e, futuramente, em seu local de trabalho, como profissional da área da saúde que em muitos dos casos sofre com o sedentarismo e depressão.

1.3 Problemática

Qual a importância dada pelos acadêmicos de enfermagem aos exercícios físicos?

1.4 Hipóteses

Hipótese 0: Os acadêmicos sabem a importância da prática de exercícios físicos, no entanto não possuem tempo para nenhuma modalidade;

Hipótese 1: Os acadêmicos de enfermagem sabem a importância da prática de exercícios físicos, porém não tem disposição para nenhuma modalidade;

Hipótese 2: Os acadêmicos de enfermagem não conhecem a importância da prática de exercícios físicos.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo Geral

- Avaliar a importância dada à prática de exercícios físicos pelos acadêmicos do curso de Enfermagem

1.5.2 Objetivos Específicos

- Identificar os impedimentos para a não prática regular de exercícios físicos pelos acadêmicos de enfermagem;
- Perceber os motivos pelos quais levaram à prática de exercícios físicos;
- Conhecer a opinião dos acadêmicos de enfermagem sobre a prática de exercícios físicos para a profissão de Enfermeiro.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A prática de exercícios físicos para os seres humanos são recursos importantes para obter o bem-estar físico, mental e social, através das suas vantagens de conseguir prevenir malefícios das alterações fisiológicas, atingindo a saúde adequada, diminuindo os fatores estressores que a vida moderna vem trazendo para a sociedade, mostrando resultados no organismo humano (SALVE, 2007).

Estudos apontam que os benefícios de práticas de exercício são inúmeros, tanto no fenômeno mental quanto fisiológico na atividade física, isto é, o aumento da autoestima, reduzindo o aparecimento da ansiedade e depressão, melhorando as funções cardiorrespiratórias, sistema circulatório, redução dos sintomas vasomotores, pressão arterial, da existência de doenças cardiovasculares, prevenção da diabetes, osteoporose, aumento do percentual de gordura, hipertensão e alguns tipos de cânceres, assim, aumentando a probabilidade de vida (SALVE, 2007).

É importante ressaltar a diferença entre atividade física e exercício físico. A atividade física é todo e qualquer movimento corporal que o indivíduo faça diariamente, tendo o gasto energético acima dos níveis de repouso, como tomar banho, se arrumar, andar, correr, praticar esportes, dançar, entre outros. E o exercício físico é a atividade planejada, desenvolvida, contínua e proposital com o intuito de valorizar, conservar e aumentar habilidades físicas (CASPERSEN et al. apud ARAUJO; ARAUJO, 2000). No entanto, nesta pesquisa, iremos utilizar esses termos como sinônimos, a fim de desenvolver coesivamente o que nos propomos a estudar.¹

O profissional de enfermagem tem grandes chances de adquirir doenças musculoesqueléticas, cardiovasculares, respiratórias e neurológicas devido à longa jornada de trabalho, pouco descanso, e muitas vezes com maus hábitos alimentares e o sedentarismo. A rotina de exercícios físicos faz com que o profissional tenha mais disposição e eficiência nas suas tarefas diárias, evitando o aparecimento de doenças propensas ao ambiente de trabalho (DURAN; COCCO, 2004; FIGUEIREDO et al., 2009).

2.1 Exercício Físico: Conceito e Importância

¹ O objetivo desta pesquisa não se refere a diferenciação entre exercício e práticas físicas, além de que este trabalho não se configura propriamente no âmbito da Educação Física, mas sim desenvolver a sensibilização quanto a prática de exercício na área da Enfermagem. Portanto, os dois termos – exercício e práticas físicas – serão usados como sinônimos.

Estudos mostram que a prática de exercício físico sempre esteve na trajetória humana, desde o tempo pré-histórico como componente de manifestação religiosa, social e cultural. O exercício físico é uma prática completa que acarreta reações fisiológicas que mantêm o equilíbrio no organismo do indivíduo e, aumenta a energia corporal, com a finalidade de reproduzir movimentos, gerar força e manter a conservação física (ANTUNES et al., 2006; MONTEIRO; FILHO, 2004).

Ao praticar exercício físico o indivíduo produz endorfina e dopamina que são substâncias encontradas no organismo, porém, em pessoas que praticam regularmente exercícios físicos é liberada em maior quantidade, trazendo como resultado a tranquilidade, calma e relaxamento após a prática do exercício, fazendo com que o ser humano mantenha em equilíbrio suas emoções (CHEIK et al., 2003).

A prática de exercício físico é considerada uma terapia não medicamentosa no combate à depressão, evitando a perda de sono e o aparecimento do estresse, ocasionando a autoestima e felicidade, assim, tendo visão física positiva, a elevação da confiança, controlando seus impulsos, aperfeiçoamento do temperamento e a relação sociável benéfica (CRAFT; PERNA apud COSTA et al., 2015).

O treino corporal é um critério que não usa medicamentos para controlar a pressão arterial (PA). O exercício em pessoas hipertensas faz com que diminua o nível do volume sanguíneo, causando bradicardia, diminuindo o tônus simpático, assim promovendo a vasodilatação e melhorando a função e ação endotelial, e expansão da sensibilidade insulínica musculoesquelética (PRADO et al., 2012).

Pessoas que executam, frequentemente, atividades físicas exibem maior funcionamento mental comparado a indivíduos sedentários. Acadêmicos ativos fisicamente mostram melhor capacidade de aprendizado, motivo no qual a prática de exercício físico não proporciona somente a mudança corporal, mas também a racional. Isso acontece devido ao aumento do fluxo sanguíneo cerebral recebendo maior quantidade de oxigênio, nutrientes e poder energético, dessa forma contribuindo para o funcionamento intelectual (FILHO et al., 2014).

Nunca é tarde para praticar exercícios físicos, em idosos é um grande recurso para conservar ou recuperar a independência motora, reduzindo ou tardando as decorrências que a velhice traz, assim, melhorando a qualidade de vida desses cidadãos, a todo o momento entender os limites desta idade, para alcançar respostas físicas como psíquico satisfatórias (SHEPHARD apud ARGENTO, 2010).

2.1.1 Sedentarismo e Obesidade

O sedentarismo é a ausência ou redução de exercícios físicos frequentes, que não consegue atingir gasto energético acima do nível de repouso, fazendo com que o organismo não consiga eliminar os níveis de glicose nos tecidos, causando a hiperglicemia, que ao longo do tempo pode acarretar a diabetes tipo II e seus sintomas como a diminuição do funcionamento renal, dos nervos e até mesmo perda da visão (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Também é classificado como a principal razão da pandemia de obesidade juvenil, que é a ausência de atividade corporal devido à falta de educação a estilo de vida saudável na qual a vida moderna vem trazendo. O sedentarismo também é responsável pelas complicações gerais da saúde das crianças e adolescentes, ocasionando o aparecimento de doenças cardíacas, renais, endócrinas, musculares, ósseas entre outras (GUALANO; TINUCCI, 2011).

A falta de práticas físicas é o maior problema de saúde pública na sociedade moderna, sendo que cerca de 70% da população adulta não pratica os padrões mínimos de exercícios físicos. O ônus socioeconômico do sedentarismo é assustador, os custos para tratamentos de doenças é em faixa de um trilhão de dólares por ano, condição que poderia ser evitada através da prática regular de exercícios físicos (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Dados do IBGE de 2015 mostram que cerca de 123 milhões de pessoas não praticam exercícios físicos, os motivos mais frequentes são por falta de tempo (38,2%) e por não gostarem ou não quererem (35,0%), sendo 57,3% pessoas de 15 a 17 anos de idade e 51,6% das pessoas de 25 a 39 anos.

A obesidade é uma doença crônica, relacionada a condições sociais, comportamentais, ambientais, culturais, psicológicas, metabólicas e genéticas. É definida como a retenção de gordura corporal devido ao descontrole energético por longo tempo. Os aspectos genéticos executam uma função para o ganho de peso excessivo, mas são as condições de vida do ser humano que favorece o aparecimento da obesidade, devido à ingestão excessiva de alimentos e a falta da prática de exercícios físicos (INCA, 2013).

A obesidade tem ganhado destaque em todo o mundo, vem se tornando um problema público tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento. Segundo dados do IBGE de 2015, no Brasil, a prevalência de excesso de peso na população de 18 anos ou mais de idade é de (56,9%) e, de obesidade na população da mesma faixa etária é de (20,8%), sendo um fator de risco para doenças como a diabetes, hipertensão e câncer (IBGE,2015)

2.1.2 Tipos de Exercícios Físicos e Qualidade de vida

Existem vários tipos de exercícios físicos, um deles é o aeróbico praticado de forma constante e usa o oxigênio como fonte de energia na forma de ATP (adenosina trifosfato) para a produção do exercício muscular. É orientado pelo menos 20 minutos, ao menos três vezes na semana como corrida, caminhada, natação, andar de *bike* e jogar futebol para se obter um bom resultado. Essas práticas executadas de forma frequente favorecem a eficácia cardiopulmonar, a qualidade das práticas cotidianas, disposição à atividade física, sentimento de bem-estar tanto físico como mental, reduz a resistência da insulina, ajuda na perda do sobrepeso e melhora a qualidade óssea (CHAVES et al., 2007).

Outro tipo de exercício é a dança que está famosa nas academias como *fit dance*², traz diversos benefícios para a população em prol da promoção da saúde, com ligação aos fatores físicos, psicológicos e sociais, mostrando sentimentos, mudança de hábitos e criando relacionamentos afetivos, assim, ajudando na disposição e adaptação das atividades em busca da saúde e ganho muscular (SILVA et al., 2012).

A mais popular nas Academias é a musculação, tendo como critérios a carga crescente, contínua e variável, com o motivo de fazer o exercício com a carga adequada para um treino eficaz. Os usuários dessa prática conquistarão melhorias na aparência física, ganho de massa magra, perda de gordura corporal, prevenindo e reduzindo as chances de aparecimento de doenças, conservação corporal, assim, tendo o estímulo para buscar a saúde desejável (GIANOLLA apud SABINO et al., 2016).

Outra modalidade, que surgiu há pouco tempo, mas que está sendo bastante conhecido e procurado é o *Crossfit*³, capaz de potencializar o funcionamento humano. Essa modalidade adequa-se a todos os tipos de pessoas, tanto inativas de atividades, quanto obesas, com alterações patológicas e idosas, essa prática amplia a eficácia dos exercícios com finalidade de aperfeiçoar o funcionamento da resposta neuroendócrina, volume de oxigênio máximo (VO₂ máx.), limiar de ácido lático, composição corporal, resistência cardiovascular e respiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão (GLASSMAN, 2016).

O Yoga é uma prática física que faz com que o indivíduo sinta caráter espiritual, se aproximando de Deus e sua religião, independente de qual seja, faz com que o praticante envolva todo o corpo em harmonia, dominando e entendendo os aspectos da calma, equilíbrio

² Empresa cadastrada como franquia mundial.

³ Empresa cadastrada como franquia mundial.

físico, mental, espiritual e emocional, relaxando o musculoesquelético, mas mantendo a mente em total movimento concentrada no processo de respiração e relaxamento. Seus principais benefícios são a diminuição do estresse fazendo com que melhore o bom humor, além de melhorar a postura, oxigenação, condicionamento físico e elasticidade, sempre entendendo suas limitações (STORNI, 2013).

2.2 Enfermagem: Teoria x Prática

Através da ciência e disciplina a enfermagem se tornou um ramo de conhecimento e doutrina profissional, composto por princípios e ideias. A enfermagem tem o propósito de investigar e analisar elementos por meio do cuidar, observando o ambiente para suprir às necessidades do próximo, incluindo a promoção à saúde como componente de prática e procurando sempre evoluções para sustentação da sua capacidade científica (LOPES et. al, 2010).

A enfermagem possui a finalidade de proporcionar o cuidado, visando preservar a saúde e autoestima do ser humano, mantendo vínculos de comunicação eficaz na equipe, como estratégia de melhorar e praticar o cuidado de enfermagem para que o método da promoção à saúde seja positivo, ativo e efetivo, tendo sempre o respeito profissional para a contribuição da rotina do paciente e equipe (BROCA; FERREIRA, 2012).

O profissional enfermeiro tem habilidades para proporcionar a prevenção e promoção da saúde, analisando o indivíduo como um todo e não só pela presença ou ausência da doença. Os enfermeiros tem o controle do bom senso, são os profissionais que mais se comunicam diretamente com os indivíduos e podem desempenhar a sua função de passar informações sobre uma vida saudável e segura (OLIVEIRA; ANDRÉ, 2010).

A enfermagem exerce várias funções como planejamento da programação de saúde, elaboração de planos assistenciais, participação de projetos arquitetônicos, em programas de assistência integral, em programas de treinamento, em desenvolvimento de tecnologias apropriadas, na contratação do pessoal de enfermagem, a prestação de assistência ao parto e a prevenção de infecção hospitalar, de danos ao paciente e de acidentes no trabalho são de responsabilidade do enfermeiro (COREN, 2013, s/p).

O enfermeiro é responsável pela administração da assistência de enfermagem, através do planejamento, gestão, sistematização, gerenciamento, controle administrativo, monitoramento e análise dos serviços apresentados pela equipe de enfermagem, com o

propósito de atingir um efeito estimado, com organização e eficácia para prestar uma assistência de qualidade aos pacientes (GAMA, 2010).

2.2.1 Enfermagem e Educação Física

Os Cursos de graduação em Enfermagem variam entre 8 e 10 semestres, isto é, de 4 a 5 anos. Este curso tem uma grade curricular extensa e no ramo que se refere ao cuidado direto com o corpo existe as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e a Nutrição em Saúde. A PICS têm amplos conjuntos de dons, provém de uma história milenar de utilização contínua e sem alteração através das tecnológicas, mas sim relacionados por natureza interdisciplinar. É composto por mecanismos naturais que permite cuidados com a saúde, prevenindo danos e melhorando a saúde, através de técnicas eficientes e fiéis, com importância na escuta das necessidades, crescimento terapêutico e a comunicação da pessoa com o universo e a comunidade, visando o bem-estar e o estímulo coletivo da atenção humana, principalmente no autocuidado (JUNIOR, 2016).

A prática integrativa e complementar em saúde proporciona vários métodos, com objetivo de estímulo à saúde, precaução e intervenção de doenças. A população tem usado esse método desde muito tempo, porém nos países ocidentais não é um recurso muito utilizado até hoje em dia pelos programas oficiais de saúde. Por meio de diferentes modelos de precauções com a saúde, a PICS apresenta a “acupuntura, antroposofia, aromaterapia, auriculoterapia, fitoterapia, hidroterapia, iridologia, massagens terapêuticas, meditação, musicoterapia, quiropraxia, reiki, reflexologia, relaxamento, terapia floral e toque terapêutico” (SALLES; HOMO; SILVA, p.742, 2014).

A PICS é um instrumento benéfico para precaver o surgimento de doenças crônicas, contribuindo na preservação do equilíbrio corporal, favorecendo uma boa saúde, crescimento do bem-estar e conservação das habilidades corporais. O profissional da área da saúde tem procurado essas práticas para adquirir competências para conseguir debater e estimular os pacientes sobre a melhor opção, relatando seus benefícios e malefícios na sua utilização (SALLES; HOMO; SILVA, 2014).

A enfermagem foi precursora na exploração dos tratamentos com PICS, como exercício que pode ser realizada por eles mesmos. O Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) entende e incentiva aos enfermeiros que tem interesse nessa área a explorarem as práticas com sabedoria e evolução de habilidades com a finalidade de promover recursos completos aos indivíduos (SALLES; HOMO; SILVA, 2014).

Assim como a PICS, outra disciplina na grade curricular do curso de Enfermagem que tem uma maior preocupação com o bem-estar tanto do paciente quanto do enfermeiro é a de Nutrição. O enfermeiro deve atribuir-se do estudo da nutrição tanto no contexto da promoção da saúde como terapêutico, acreditando que a nutrição é a situação essencial para a preservação da saúde e, o profissional enfermeiro dispõe de direitos no avanço das cautelas do indivíduo, assim, tornando a nutrição uma aprendizagem fundamental na enfermagem (FERESIN; SONZOGNO, 2007). Essa disciplina busca a relação entre a alimentação, meio ambiente, causas sociais e condições financeiras e assimilar esses fatores na procura da capacidade da melhoria da condição de vida e bem-estar do ser humano moderno (PESSINI, 2013).

O enfermeiro tem a obrigação de estar aplicado para ajudar na precaução da desnutrição, auxiliando os profissionais da nutrição e da medicina no reconhecimento prematuro dos sinais e sintomas, contribuindo com o nutricionista, passando informações sobre o aceitação alimentar, também como ajudante na terapia contra desnutrição, sendo cuidadoso e passando conhecimentos interessantes para a sua equipe de trabalho, quanto ao cuidado alimentar na reabilitação do paciente com baixo peso corporal (FERESIN; SONZOGNO, 2007).

Os acadêmicos de enfermagem em relação à disciplina de nutrição devem ser atenciosos em ligação aos ramos da execução do enfermeiro e de seus privilégios, no sentido de investigar em quais ocasiões do seu exercício técnico o estudo científico nutricional será importante e sempre buscar explorações, a fim de melhorias para o paciente (FERESIN; SONZOGNO, 2007).

2.3 A importância da prática do exercício físico pelos profissionais Enfermeiros

O enfermeiro executa um ritmo intenso de trabalho com períodos diurnos e noturnos, afetando diretamente na sua saúde corporal, psíquica e social, na proporção em que confronta com a homeostase fisiológica desse profissional, com pouco tempo para descanso e alimentação, criando desconforto físico, como a perda de repouso por muito tempo, limitação do contato familiar e sociável, com variação do seu temperamento e grau de atenção, entre outros fatores, sendo apresentado como elementos de estresse e angústia mental (SOUZA, ERNST, FILUS apud SILVEIRA, 2014).

No contexto hospitalar, o maior contingente de trabalhadores é representado pelos profissionais de enfermagem. Estes, muitas vezes, deparam-se com

condições insatisfatórias como extensas jornadas de trabalho, ausência de períodos destinados ao descanso, plantões em fins de semana, períodos de trabalho desgastantes e ausência de participação nos processos de tomada de decisões. Tais aspectos podem influenciar na saúde do trabalhador e, por várias vezes, o trabalho deixa de proporcionar satisfação e torna-se uma fonte de sofrimento e exploração (PINHO; ARAÚJO apud SILVA, p.23, 2014).

A enfermagem lida no trabalho com a existência direta do processo de angústia, ausência, óbito, aflição, desânimo e outros sentimentos, devido o adoecimento do paciente, podendo em muitos casos causar desgastes físicos e mentais nesse profissional, que tem a responsabilidade de atingir efeitos satisfatórios no atendimento do indivíduo (GODOY apud SILVA, 2014).

A profissão do enfermeiro é vinculada com a precaução e aumento da qualidade de vida do próximo, mas também da própria saúde para uma boa situação de bem-estar pessoal e profissional (FONTANA; BRITO, 2011). A alimentação saudável é um dos fatores primordiais para boa qualidade de vida, e o enfermeiro como membro da promoção a saúde tem que se sensibilizar sobre esse elemento para cuidar de si (SEBOLD; RADÜNZ; CARRARO, 2011).

Entendemos que a prática dos exercícios físicos contribui diretamente e indiretamente para a busca ativa da saúde e desta forma fortalece o poder vital, denotando-se como parte integrante do cuidar de si e da promoção da saúde. A prática de exercícios físicos constitui uma forma de relaxamento, de reposição das energias e da realização de atividade, que se faz com gosto para se obter prazer e descontração (SEBOLD; RADÜNZ; CARRARO, p.539, 2011).

Na graduação, como visto anteriormente, os futuros enfermeiros estudam acerca do cuidado de si para cuidar do outro. No entanto, após a graduação, os acadêmicos de enfermagem acabam substituindo as atividades físicas pelo trabalho em excesso, o que constitui, a médio e longo prazo, influências negativas para o profissional, precisando de cuidados frequentes quanto à saúde.

A prática de exercícios físicos para os profissionais tem importância como um dos fatores fundamentais para a melhora da saúde mental, corporal e fisiológica, devido à vida moderna trazer consigo, a omissão de exercícios físicos principalmente para os indivíduos com extensas cargas horárias de trabalho, que é o caso do enfermeiro. Essa prática física traz inúmeros benefícios tanto no trabalho como em especial ao bem-estar pessoal do profissional, evitando o sedentarismo, promovendo a prevenção de doenças crônicas, melhora do alto

estima, melhorando o convívio social, assim favorecendo na diminuição do estresse que o trabalho proporciona.

Devido à necessidade do bem-estar dos pacientes, o acadêmico de enfermagem tem como importância estar ciente sobre a finalidade da prática de exercício físico, visto que ele será um profissional que promoverá saúde para seus pacientes, sendo necessário conhecer e pôr em prática essas informações para si e para a população e analisar qual prática mais se adequa a cada indivíduo (DANTAS et al., 2012).

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de Pesquisa

Segundo Gil (2016) pesquisa é o método inteligente e organizado, que tem como propósito possibilitar soluções para as dúvidas que são apresentadas. A pesquisa é requisitada quando não possui dados capazes de atender as dúvidas impostas ou quando o dado disponível encontra-se incoerente com a dúvida e não seja capaz de ser devidamente comparada.

A pesquisa é desenvolvida através das informações acessíveis e aplicação rigorosa de mecanismos e metodologias de busca segura, que se ampliam no decorrer do desenvolvimento que abrange várias fases, desde a definição do problema até a confiável exposição dos resultados (GIL, 2009).

Este estudo trata-se de uma pesquisa descritiva e exploratória, com abordagem quantitativa e qualitativa. A pesquisa descritiva é um método utilizado para especificar características de determinado objeto de estudo. São variados os tipos de estudos descritivos, uma delas é a pesquisa que estuda os atributos de um grupo como por disposição por idade, sexo procedência, entre outros. Outra pesquisa relacionada é de averiguar o grau de atendimento dos órgãos públicos em determinada comunidade, o índice de violência, etc.; o objetivo de averiguar os princípios, atos e crenças. Também se encaixa nesse tipo de pesquisa aquela que procuram dispor de relações variáveis como por exemplo o nível de aproveitamento e ou escolar (GIL, 2009).

A pesquisa exploratória tem o objetivo de gerar, explanar e alterar opiniões e conceitos para a definição de problema de mais específicos para prováveis estudos subsequentes. Geralmente esse tipo de pesquisa resulta em levantamento bibliográfico e documental entrevistas não uniformizadas e estudos de caso. As pesquisas exploratórias são produzidas com a meta de mostrar a visão geral a respeito de determinada circunstância (GIL, 2007).

O método quantitativo tem uma abordagem de quantificação, com relação à forma de coleta ou na forma de trata-las através de cálculos estatísticos, das mais simples formas de cálculos as mais complexas. Este método tem por habilidade principal, a garantia de exatidão nos resultados, evitando possíveis erros interpretação, esta forma de pesquisa é geralmente utilizada com o estudo descritivo (RICHARDSON, 2010).

O método qualitativo é uma pesquisa com enfoque em características indutiva onde é formada pelas experiências vividas pelo pesquisado durante a coleta e a avaliação dos dados coletados. A metodologia qualitativa retrata formas de investigar fidedignamente na pesquisa relacionadas a sociedade e as ciências sociais, sem relacionar a pesquisa quantitativa (CRESWELL, 2014).

3.2 Local de Pesquisa

A pesquisa foi realizada na Faculdade Nova Esperança de Mossoró, localizada na Av. Presidente Dutra, nº 701, Alto São Manoel, município de Mossoró-RN, que iniciou suas atividades pedagógicas em fevereiro de 2007, dedicadas ao compromisso de contribuir para o desenvolvimento da saúde e da qualidade de vida das pessoas, bem como levar aos seus alunos a qualificação profissional, pessoal e, principalmente, elevar o lado humanístico, característica indelével da profissão, possui 10 cursos profissionalizantes, entre elas técnico, graduação, pós-graduação e mestrado.

A escolha do local deu-se pelo fato de que a Instituição é especializada em saúde e, sendo assim, possui a Graduação de Enfermagem em curso tanto nos períodos iniciais quanto nos períodos finais.

3.3 População e Amostra

Segundo Gil (2009), população pode ser definida como um conjunto de elementos que possuem características determinadas ou distintas. Já amostra é considerada um subconjunto de uma população ou do universo, em que estabelecem suas características. Esta pesquisa será realizada com os discentes do 8º período do curso de graduação de Enfermagem, tendo em vista a problemática a qual nos propomos a estudar. A população do período a ser avaliado consiste em 27 alunos. Nossa amostra foi o valor total de nossa população.

Os acadêmicos de Enfermagem que fizeram parte do estudo se enquadraram nos seguintes critérios de inclusão: ser maior de 18 anos, estar devidamente matriculado no oitavo período da Graduação de Enfermagem, estar esclarecido quanto à pesquisa e ter assim assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A). Os critérios de exclusão subsidiaram os de inclusão.

3.4 Instrumentos de Coleta de Dados

O instrumento de coleta de dados colhido deu-se através de um questionário disposto por perguntas abertas e fechadas (APÊNDICE B), onde as perguntas fechadas terão como respostas SIM ou NÃO, visando coletar informações para a temática em questão. Tais dados serviram para obtenção dos dados quantitativos e qualitativos do estudo.

Segundo Andrade (2007, p. 136), “questionário é um conjunto de perguntas que o informante responde, sem necessidade da presença do pesquisador”. O questionário estabelece o instrumento mais ágil e acessível de ganho de dados, além de não estabelecer prática de especial e assegurar o sigilo do entrevistado (GIL, 2010).

3.5 Procedimentos de coleta de dados

O procedimento para coleta de dados será formalizado após a aprovação do projeto no Comitê de Ética em Pesquisa - CEP da FACENE, no mês de dezembro de 2017 e foi encaminhado um ofício da Coordenação do Curso de Enfermagem da FACENE ao local de pesquisa que será realizada a coleta de dados. O procedimento de coleta de dados iniciou no período de fevereiro a julho de 2018.

Os acadêmicos que aceitaram participar da pesquisa, assinaram o TCLE para que, posteriormente, o questionário possa ser entregue aos participantes da pesquisa e agendada a data de recebimento destes para que, por conseguinte, o pesquisador possa decolpar os dados.

3.6 Análise de Dados

Os dados quantitativos foram expressos em média e desvio padrão, bem como valores mínimos, máximos, frequência simples e porcentagem avaliados através do programa estatístico SPSS versão 22.0.

Na etapa qualitativa, a resposta dos acadêmicos foram decolpadas, de acordo com o questionário, e posteriormente, o pesquisador associado transcreveu as respostas para o computador e logo depois extrair as informações significativas e relevantes para o estudo. Para análise das informações qualitativas, será empregada o método da Análise de Conteúdo de Bardin, ou seja, é uma técnica de pesquisa fundamentada na descrição objetiva, sistemática e qualitativa, permitindo que o analista infira sobre dados de um determinado contexto. Assim, a análise de conteúdo consiste em explicar as ideias das mensagens ou expressão

destas, onde o analista criará categorias para analisar as falas em questão dos sujeitos participantes da pesquisa, visando buscar a resolutividade do problema, almejando a fundamentação na sua interpretação final (BARDIN, 2010).

3.7 Aspectos Éticos

A pesquisa foi aprovada pelo CEP da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança em João Pessoa/PB, através da Plataforma Brasil com o Protocolo CEP: 26/2018 e CAAE: 84065818.1.0000.5179. O presente estudo foi realizado com rigor dentro dos preceitos éticos e bioéticos relacionados à pesquisa com seres humanos, onde é assegurado de acordo com a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) 466 de dezembro de 2012, que delinea a importância da assinatura do TCLE pelos sujeitos participantes da pesquisa, para que esta possa ser iniciada (BRASIL, 2012).

E a Resolução do COFEN nº 311/2007, que reformula o código de ética dos profissionais de enfermagem, e retrata a importância da interrupção da pesquisa na presença de qualquer perigo à vida e à integridade da pessoa (CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM, 2007). Também foi realizada conforme o protocolo institucional do estudo em questão, que este foi aprovado no CEP da FACENE, conforme o protocolo descrito acima.

A Resolução do COFEN nº 311/2007, que reformula o código de ética dos profissionais de enfermagem, onde é descrita a importância da suspensão da pesquisa na possível existência de qualquer perigo à vida e à integridade da pessoa que se encontra no contexto da pesquisa (CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM, 2007). Também é feita de acordo com o protocolo institucional, de maneira que o estudo deverá ser aprovado no CEP da FACENE.

Foi informado aos participantes que o referido estudo poderá apresentar risco de caráter mínimo, como constrangimento ao responder os questionamentos, porém, os benefícios superam os malefícios. A contribuição que os participantes concederão para o estudo foi de grande valia, visto que a pesquisa traz melhorias para a qualidade de vida e serviço para os enfermeiros já formados e aqueles que estão em formação.

3.8 Financiamento

Todos os gastos produzidos durante a construção desta pesquisa serão de incumbência da pesquisadora afiliada. A Faculdade Nova Esperança – FACENE - se

encarregara pela disposição do orientador e banca examinadora juntamente com a disposição do acervo da biblioteca para utilização de referências, computadores e subsequente.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS

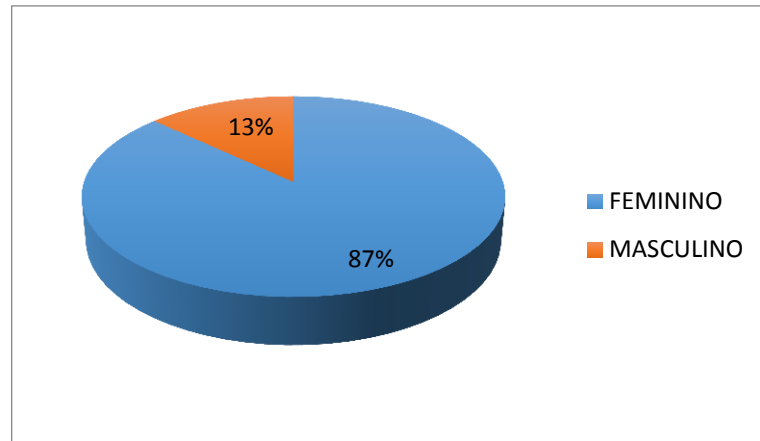
Os dados quantitativos foram tabulados em planilha eletrônica e, após checagem, transferidos para o programa estatística SPSS versão 21.0, sendo expressos em valores de média \pm desvio padrão, mínimos, máximos bem como frequência simples e porcentagem. A amostra inicial era de 27 alunos matriculados no 8º período do curso de Enfermagem, mas devido à reprovação de alguns alunos, a população e amostra foi reduzida para 23 discentes, o que não interferiu nas análises.

4.1 Análise Quantitativa dos dados

O método quantitativo tem uma abordagem de quantificação, com relação à forma de coleta ou na forma de trata-las através de cálculos estatísticos, das mais simples formas de cálculos as mais complexas. Este método tem por habilidade principal, a garantia de exatidão nos resultados, evitando possíveis erros interpretação, esta forma de pesquisa é geralmente utilizada com o estudo descritivo (RICHARDSON, 2010).

Os dados quantitativos serão expressos em média e desvio padrão, bem como valores mínimos, máximos, frequência simples e porcentagem avaliados através do programa estatístico SPSS versão 22.0.

Gráfico 1: Sexo dos participantes



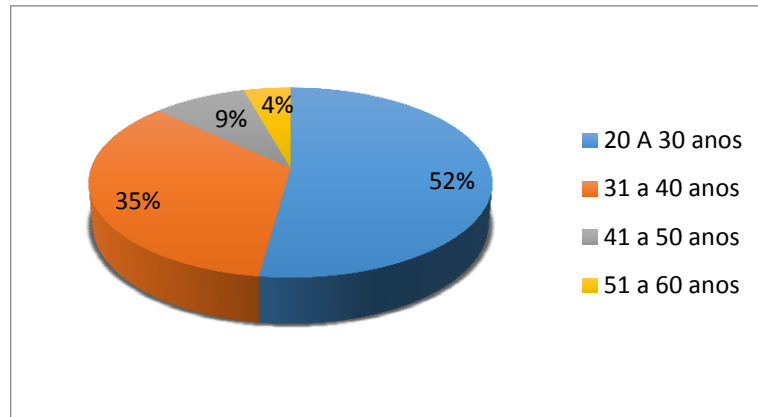
Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Os participantes da pesquisa foram os acadêmicos do 8º período de enfermagem. Dos 23 integrantes, 20 eram do sexo feminino, totalizaram (87%) e 3 do sexo masculino, sendo (13%), como foi mostrado na tabela 1.

As relações estabelecidas nas práticas do trabalho na área da saúde apresentam uma concepção de oposição entre o saber (saber e fazer médico) e do cuidar (saber e fazer de enfermagem). Percebe-se nesta relação um processo de antagonismo, que de certa forma foi “naturalizado”, provocando inquietações e necessidades de investigação sobre a existência de hierarquia e dominação nestas relações. Por outro lado, o atributo ao público feminino a prática do “cuidar” como um processo “naturalizado”, origina-se essencialmente da construção cultural do papel da mulher na sociedade, identificado como portadora de maiores habilidades para os cuidados, neste caso com a saúde/doença, assim como com as crianças, com os idosos, etc (PASTORE; ROSA; HOMEM, p.4, 2008).

A mulher por ser um símbolo sexual ela tem um cuidado maior com o corpo, tornando-se o gênero em destaque na atuação do cuidar, sendo reconhecida por suas práticas e dedicações, e se encarregando de trazer conforto e segurança para os pacientes.

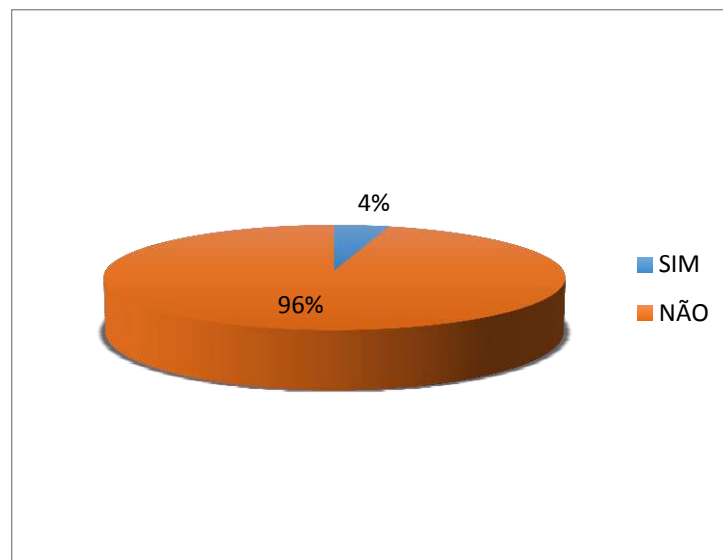
Gráfico 2: Faixa etária de idade.



Fonte: Dados da pesquisa 2018.

Com relação à faixa etária dos acadêmicos, identificou-se que esta variava entre 22 e 53 anos. Dos 23 acadêmicos, destaca-se com maior predominância a faixa etária de idade entre 22 a 30 anos com 12 integrantes totalizando (52%); 8 estavam entre 31 a 40 anos com (35%); 2 entre 41 e 50 (9%); 1 entre 51 a 60 anos com (4%), conforme gráfico 2. Os jovens eles tem mais interesses em cursar a graduação.

Gráfico 3: Acadêmicos que cursaram alguma disciplina voltada para o condicionamento físico profissional de saúde.



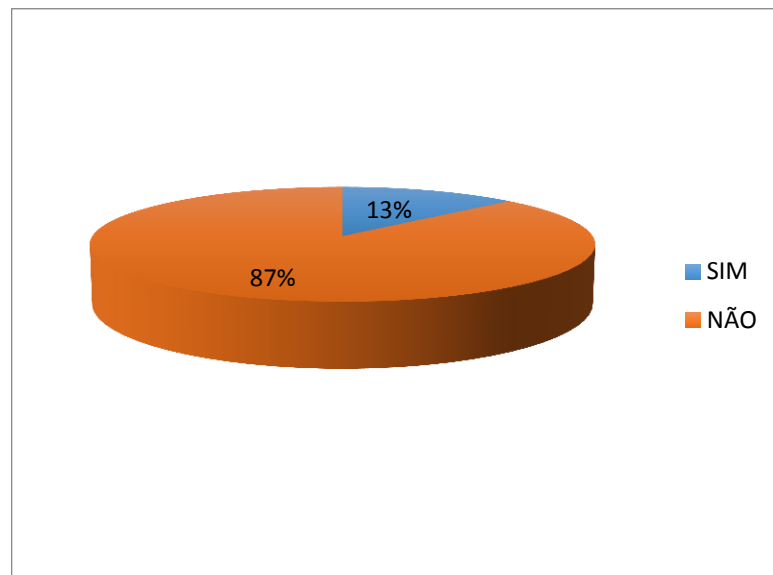
Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Os dados encontrados no gráfico 3, sobre a disciplina voltada para o condicionamento físico profissional, nesta pesquisa, indicam que (95%) dos acadêmicos afirmaram que não pagaram nenhuma disciplina voltada ao condicionamento físico e (4%) pagaram a disciplina.

Isto faz com que poucos alunos reconheçam a importância dos exercícios físicos para os enfermeiros, pois eles não tiveram acesso às informações do que pode ocorrer se eles não praticarem o exercício físico.

A prática de exercícios físicos é o importante fator que previne e controla o sedentarismo e suas complicações, sendo praticada regularmente, melhora o bem-estar físico e psicológico, mostrando-se como um componente poderoso na preservação e prevenção de distúrbios metabólicos (GLANER apud JUNIOR; JESUS; ARAUJO, p.6, 201[2]).

Gráfico 4: Importância da disciplina sobre o condicionamento físico para a atuação do enfermeiro.



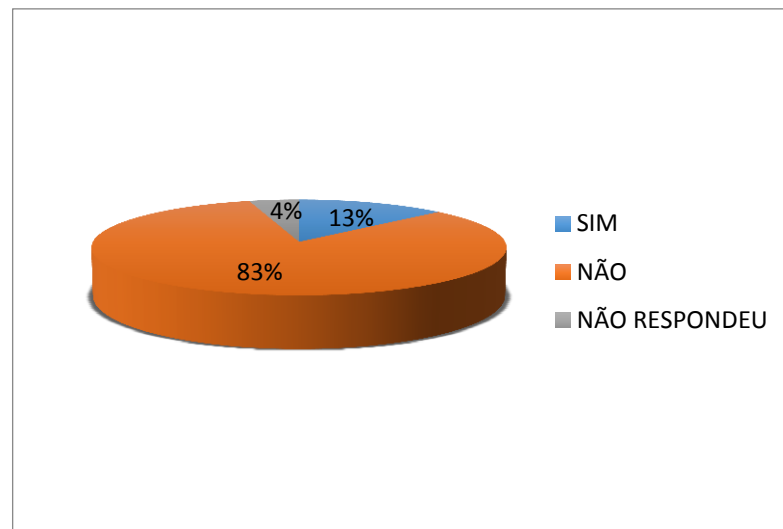
Fonte: Dados da pesquisa 2018.

Em análise ao gráfico 4, fica claro que (87%) dos acadêmicos de enfermagem do 8º período não sabem da importância da disciplina sobre o condicionamento físico para a atuação do enfermeiro. O restante, apenas (13%) sabe da importância.

É importante frisar a importância dessa disciplina para a prática do enfermeiro. A disciplina relacionada ao condicionamento físico são as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), ela aborda a atenção e as alternativas terapêuticas para os pacientes por meio da inserção das medicinas tradicionais e complementares em saúde (BRASIL, 2018). Incentivam métodos naturais de precauções aos danos e reabilitação da saúde através de conhecimentos eficientes e fiéis, destaca-se a escuta hospitalar que ajuda em uma melhor comunicação entre a terapia e o paciente, e a inclusão do indivíduo no

ambiente e a comunidade, visando amplas metodologias no combate a patologia em busca da saúde, sempre ocasionando o autocuidado (SECRETARIA DE SAÚDE DE MINAS GERAIS, 2018).

Gráfico 5: Disciplina mostrou a importância do condicionamento físico para qualidade de vida do enfermeiro.



Fonte: Dados da pesquisa 2018.

De acordo com o gráfico 5, mostra-nos que (83 %) dos acadêmicos não sabem sobre a importância do condicionamento físico na qualidade de vida para o enfermeiro, (13%) sabem e (4%) não respondeu.

A prática contínua de exercício físico trás inúmeras vantagens na vida do ser humano, e para o profissional enfermeiro não seria diferente. Essas práticas demonstram melhorias tanto na aparência física, mental, intelectual e social, devido ser capaz de reduzir o estado de estresse e angustia e, ainda precaver o aparecimento de patologias crônicas, assim, favorecendo no bem-estar desse profissional (LUZ, 2015).

4.2 Análise Qualitativa

Os dados qualitativos foram analisados por meio da Análise de Conteúdo de Bardin, onde sua função primordial da análise é o desvendar crítico. A partir da Análise de Conteúdo de Bardin e dos questionários preenchidos, foram elaboradas quatro categorias. Para cada uma dessas categorias, foi escolhido as respostas que estivesse mais coerentes e coesas quanto ao

assunto pesquisado. Foram descartadas respostas com letras ilegíveis, incoerentes, não respondidas (deixadas em branco) e aquelas que estivessem em desacordo ao que foi perguntado.

4.2.1 Importância do Exercício Físico no Cotidiano Dos Discentes

O exercício físico ajuda e controla meu peso, ajuda a aliviar as dores na coluna cervical, e torácica que para mim é um grande incômodo. A21

A importância é sempre bem vinda até porque sem exercício nos tornamos uma pessoa sedentária, daí vem pressão alta, diabetes, cansaço físico em fim para se ter uma vida saudável tem que praticar exercícios físico seja qual for, caminhar, academias etc. A3

Nos ajuda a lidar com estresse e situações que necessita de pegar peso; além de que o exercício é fundamental para a saúde. O que nos dar mais energia para continuar o trabalho. A1

É perceptível que os discentes entrevistados informam que o exercício físico ajuda na qualidade de vida, controlando o peso, prevenindo o aparecimento de dores musculoesqueléticas, prevenindo doenças crônicas como hipertensão, diabetes mellitus, evitando o sedentarismo e estresse, assim, melhorando a resistência física.

A prática regular de exercício físico mostra resultados positivos, tanto em pacientes com doenças crônicas diminuindo seus sinais e sintomas, quanto na prevenção do desenvolvimento das mesmas. Sendo também proposta como recurso terapêutico em pessoas com situações emocionais abalados, por exemplo, a depressão. Assim mantendo uma boa qualidade de vida, reduzindo a morbidade e possivelmente mortalidade precoce da população (MOTA; RIBEIRO; CARVALHO apud FILHO; JESUS; ARAUJO p. 3, 201[2]).

4.2.2 Sedentarismo ou Fisicamente Ativo

Sedentária, pois tenho muita dificuldade em me exercitar e quando começo nunca mantenho uma constância. A2

Sedentária, pois no momento estou sem tempo para praticar exercícios físicos. A4

Sim! me considero antes eu praticava exercícios hoje em dia nem caminho mais dai adquiri uma pressão alta hoje sou hipertensa depende de remédio anti hipertensivo para viver. A3

Os acadêmicos em sua maioria comunicaram ser sedentários, por não conseguirem ter disciplina diária de exercícios tendo à falta de estímulo pessoal, não dispo de tempo para praticar nenhuma modalidade de exercício físico, e adquirindo doenças crônicas.

O sedentarismo tem se destacado nos últimos séculos devido ao estilo de vida moderna da população, apresentando como principais causas as exigências e obrigações associadas ao emprego, o uso de veículos e escolher equipamentos eletrônicos como atividade de diversão (DIAS et al., 2017). Sendo assim, um dos fatores responsáveis pelo aparecimento de doenças crônicas como hipertensão, diabetes mellitus, infarto, alguns tipos de canceres, osteoporose e entre outras doenças (GUALANO; TINUCCI, 2011).

4.2.3 Principais Impedimentos para não Praticar Exercício Físico

Falta de prioridade e falta de tempo. A2

Tempo ajuda ou acompanhamento por algum profissional condições financeiras. A1

O principal é a faculdade por falta de tempo, porque moro em outra cidade, tenho que sair cedo de casa. A20

Os acadêmicos revelaram que o impedimento da não prática de exercício físico é dar prioridade, não ter tempo necessário, não ter acompanhamento profissional adequado devido a suas condições financeiras e, ser de uma cidade diferente da sua faculdade, sendo necessário percorrer longa distância.

Com ambiente sobrecarregado e inadequado de funções no local de trabalho, relacionadas à tensão para alcançar metas de produção, causam grandes níveis de cansaço

físico e mental, fazendo com que não disponha de tempo para exercícios físicos (DIAS et al., 2017). A falta de tempo por diversos fatores como os estudos, trabalho ou família faz com que a população deixe de praticar atividades físicas, assim, favorecendo o aparecimento de alterações fisiológicas (BRASIL, 2015).

4.2.4 Importância do Exercício Físico para a Vida Dos Profissionais

Sim. Porque melhora desempenho no trabalho o corpo estando bem cuidado, mantendo a musculatura fortificada fazendo com que o desempenho no trabalho e na vida melhore bastante. A8

Sim, pois nos mantém em forma física mais forte e resistente para conseguir ter mais ânimo e motivação no trabalho. A2

Sim. Porque nos prepara para os afazeres cotidianos, e prepara não só nossas condições física individual como sabe a transmitir o que aprendemos para outras pessoas ou colegas. A1

Diante disso, os acadêmicos disseram que o exercício físico é importante para a vida do profissional por manter o condicionamento físico sadio e mantendo a autoestima favorável para desempenhar-se seu papel no trabalho e estimular ao próximo a realizar práticas físicas mostrando sempre seus benefícios na saúde.

Com a pressão e responsabilidades atribuídas no dia a dia do trabalho, muitas vezes com tempo limitado de descanso, não se desconectar das situações do trabalho e impossibilitando suas atividades físicas faz com que muitas vezes ocasionam o esgotamento pessoal (PAULO apud MARTINS, 2017). A prática de exercício constantemente é um meio de prevenir e controlar o estresse do cotidiano, diminuindo a gordura corporal, reduzindo o risco de aparecimento de doenças crônicas, tendo grande aumento na resistência física e melhorando a relação social.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa possibilitou-nos avaliar a importância dada à prática de exercícios físicos pelos acadêmicos do curso de Enfermagem. A prática de exercícios físicos é importante para o ser humano, pois é fator primordial para a promoção de saúde, tendo seus benefícios associados à prevenção de doenças crônicas, ao controle da obesidade e, ainda, a redução de mortes prematuras, especialmente a doenças cardiovasculares. A prática de exercícios físicos é um meio de promoção à saúde, mantendo o nível de exercícios regulares, identificando a prática adequada e suprimindo as necessidades para a saúde, porém, o número de usuários é baixo em todo mundo.

A curiosidade sobre o tema surgiu durante as aulas dadas na grande maioria das disciplinas, onde tivemos a satisfação de conhecer um pouco sobre os benefícios e prevenções da prática de exercícios físicos para a saúde dos indivíduos. Relatando a realidade futura dos acadêmicos de enfermagem, que precisarão ser dotados de boa saúde para poder prevenir e promover saúde aos pacientes, identificando suas disponibilidades e disposições, para a prática de exercícios físicos.

A amostra inicial era de 27 alunos matriculados no 8º período do curso de Enfermagem, mas devido à reprovação de alguns alunos, a população e amostra foi reduzida para 23 discentes, o que não interferiu nas análises.

Os levantamentos feitos durante o período de coleta detectam que, apesar de a graduação de Enfermagem possuir a disciplina que remete à importância do exercício físico, os alunos não a cursaram. Isso, de certa maneira, interfere no conhecimento acerca da importância desta disciplina para a profissão que escolheram seguir: a enfermagem, pois a rotina de trabalho pode provocar além do estresse, doenças e cansaço exacerbado. Dessa maneira, as três hipóteses levantadas no início deste estudo foram confirmadas: os acadêmicos sabem a importância da prática de exercícios físicos, no entanto não possuem tempo para nenhuma modalidade; os acadêmicos de enfermagem sabem a importância da prática de exercícios físicos, porém não tem disposição para nenhuma modalidade e os acadêmicos de enfermagem não conhecem a importância da prática de exercícios físicos.

Os discentes entrevistados demonstram, em sua maioria, não saber sobre a disciplina da grade curricular que trata sobre a prática de exercícios e nem da importância do exercício físico para o enfermeiro. No entanto, sabem da importância da prática de exercício físico para o corpo, mas não conseguem inseri-la em sua rotina por diversos fatores, tais quais: falta de tempo, falta de condições financeiras dentre outras.

É importante salientar que todos os discentes já estão finalizando a graduação e já se deparam com o Estágio supervisionado, onde colocam em prática os conhecimentos teóricos obtidos em sala. Sendo assim, por passar mais tempo no campo de estágio do que mesmo em sala de aula, vão percebendo e sentindo o cansaço e o sedentarismo e quão atingem a prática diária.

O objetivo foi alcançado, pois conseguimos identificar que os acadêmicos não têm a consciência da importância dos exercícios físicos, e quando tem não colocam em prática. Dessa maneira, apesar das dificuldades e diversos problemas enfrentados no decorrer dos dias, a vivência e apreciação das respostas nos faz refletir acerca da importância dos exercícios físicos, não só, mas também, para os enfermeiros e o quanto a falta deles prejudicam o corpo e a mente.

De fato, não foi fácil pesquisar esse tema por se tratar de uma população que está em estágio nos diferentes campos ofertados pelo município de Mossoró, não frequentam a faculdade com assiduidade, justamente, por estar finalizando o curso.

Assim, sugere-se que a instituição deveria procurar estratégias de incentivo para que os discentes pratiquem exercícios físicos ou busquem alguma modalidade que possa ser inserida em sua rotina, de modo a conscientizar acerca dos benefícios dessas práticas para o corpo, mente e para a profissão do enfermeiro. Assim como realizar uma pesquisa com os alunos da matriz nova que vão pagar a disciplina de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, porque poderá ter dado mais significativo e que podem ser comparados ao deste estudo.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, Hanna K.m. et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo-SP, v. 12, n. 2, p.108-113, mar. 2006.
- ARAUJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAUJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s.l.], v. 6, n. 5, p.194-203, out. 2000.
- ARGENTO, Rene de Souza Vianello. **Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso**. Campinas, 2010.
- BRASIL, Ministério dos Esportes. **Saiba como, onde e por que se pratica esportes no Brasil**. 2015. Disponível em: < http://www.esporte.gov.br/diesporte/diesporte_grafica.pdf > Acesso e Abr. de 2018.
- BRASIL, Ministério da saúde. **Glossário Temático Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**. 2018. Disponível em: <<http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/marco/12/glossario-tematico.pdf>> Acesso em Mai. de 2018.
- BROCA, Priscilla Valladares; FERREIRA, Márcia de Assunção. Equipe de enfermagem e comunicação: contribuições para o cuidado de enfermagem. **Rev Bras Enferm**, Brasília, v. 1, n. 65, p.97-103, jan-fev. 2012.
- CHAVES, Celia Regina Moutinho de Miranda et al. Exercício aeróbico, treinamento de força muscular e testes de aptidão física para adolescentes com fibrose cística: revisão da literatura. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, Recife- PE, 2007.
- CHEIK, Nadia Carla et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **R. Bras. Ci. e Mov**, Brasília, v. 11, n. 3, p.45-52, 2003.
- COREN. **Quais as devidas funções do enfermeiro, do técnico de enfermagem e do auxiliar enfermagem e quais as diferenças entre cada categoria?**. 2013. Disponível em: <http://mt.corens.portalcofen.gov.br/diferenca-entre-categorias_698.html> . Acesso em 23 de out. 2017.
- COSTA, Jéssica da Silva et al. DEPRESSÃO E EXERCÍCIO FÍSICO. **Revela Revista Eletrônica Acadêmica Interinstitucional**, São Paulo-SP, Ano VIII - Nº XIX- dez. 2015.
- DANTAS, Renata Aparecida Elias et al. Adesão á prática de exercícios físicos em acadêmicos dos cursos da Faculdade de Ciências da Educação e Saúde do UniCEUB. **Revista Digital**, Buenos Aires-Año 17 - Nº 168 - Mayo de 2012.
- DIAS et al. Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. **Esc Anna Nery**, Paraná, v. 21, n. 4, p. 1-6, 2017.

DURAN, Erika Christiane Marocco; COCCO, Maria Inês Monteiro. Capacidade para o trabalho entre trabalhadores de enfermagem do pronto-socorro de um hospital universitário. **Rev Latino-am Enfermagem**, Campinas, v. 1, n. 12, p.43-9, jan. 2004.

FERESIN, Cátia; SONZOGNO, Maria Cecília. Reflexões sobre a inserção da disciplina de nutrição na formação do enfermeiro. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, Rio Grande do Sul, v. 15, n. 6, p.1092-1098, Nov./Dec, 2007.

FIGUEIREDO, Estevão Tavares de et al. Influência da rotina acadêmica na prática de atividade física em graduandos de Medicina. **Rev Bras Clin Med**, Minas Gerais, v. 7, p.174-176, jan. 2009.

FILHO, Carlos Alberto Abujabra Merege et al. Influência do exercício físico na cognição: uma atualização sobre mecanismos fisiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s.l.], v. 20, n. 3, p.237-241, jun. 2014.

FILHO, Isaias Batista; JESUS, Leonardo Leite de; ARAUJO, Lucinei Gomes da Silva de. Atividade física e seus benefícios à saúde. 201[2].

FONTANA, Rosane Teresinha; BRITO, Lariane. Estudar e trabalhar: percepções de técnicos de Enfermagem sobre esta escolha. **Esc Anna Nery (impr.)**, v. 16, n.1, p.128- 133, Jan/Mar, 2011.

GAMA, Bernadete Marinho Bara De Martin. As Funções Administrativas e o Planejamento em Enfermagem. Juiz de Fora, 2010.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

GLASSMAN, Greg. Guia de treinamento CrossFit. **Copyright © CrossFit**, 2016.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo-SP, 2011.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. Inquérito Domiciliar sobre Comportamentos de Risco e Morbidade Referida de Doenças e Agravos não Transmissíveis. **Sobrepeso e obesidade**. Disponível em < <http://www.inca.gov.br/inquerito/docs/sobrepesoobesidade.pdf> > . 2003. Acesso em Set/2017.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **56,9% dos brasileiros têm excesso de peso, diz pesquisa de saúde do IBGE**. Disponível em < <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2015/08/569-dos-brasileiros-tem-excesso-de-peso-diz-pesquisa-de-saude-do-ibge.html> > . 2015. Acesso em Set/2017.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Práticas de esporte e atividade física**. Disponível em < <https://ww2.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/imprensa/ppts/00000029561305112017134017762895.pdf> > . 2017. Acesso em Set/2017.

JUNIOR, Emílio Telesi. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos Avançados**, v. 30, n. 86, p.99-112, abr. 2016.

LOPES, Maria do Socorro Vieira et. al. **Análise do conceito de promoção da saúde.** Florianópolis, p. 461-8, Jul-Set. 2010.

LUZ, Tatiana Durão D´Avila. Análise da atividade física e qualidade de vida em estudantes de ciências do desporto. Coimbra-MG, set, 2015.

MONTEIRO, Maria de Fátima; FILHO, Dário C. Sobral. Exercício físico e o controle da pressão arterial. **Rev Bras Med Esporte**, Recife- PE, v. 10, n. 6, p.513-514, nov, 2004.

OLIVEIRA, António José Eugénio de; ANDRÉ, Suzana Maria Serrano. **Enfermagem em saúde ocupacional.** Portugal, p. 115-122, julho/dezembro, 2010.

PASTORE Elenice; ROSA Luisa Dalla; HOMEM Ivana Dolejal. **As relações de gênero entre os trabalhadores da área da saúde.** Florianópolis. 2008.

PESSINE, Leo. Saúde e nutrição: desafios e perspectivas. **O mundo da Saúde**, v.37, n. 3, p. 251-252, 2013.

POLISSENI, Maria Lucia de Castro; RIBEIRO, Luiz Cláudio. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s.l.], v. 20, n. 5, p.340-344, out. 2014.

PRADO, A.l.m. et al. Exercício físico no tratamento da hipertensão arterial sistêmica: Hipotensão pós-exercício e prescrição de exercício físico para pacientes hipertensos. **Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe , Espanha e Portugal**, Minas Gerais, v. 8, n. 2, p.719-724, 2012.

SALLES, Léia Fortes; HOMO, Rafael Fernandes Bel; SILVA, Maria Júlia Paes da. Situação do ensino das práticas integrativas e complementares nos cursos de graduação em enfermagem, fisioterapia e medicina. **Cogitare Enferm.**, São Paulo-SP, v. 4, n. 19, p.741-746, Out/Dez, 2014.

SALVE, Mariângela Gagliardi caro. A prática da atividade física: estudo comparativo entre os alunos de graduação da UNICAMP (Universidade Estadual de Campinas, Brasil). **Revista de Desporto e Saúde da Fundação Técnica e Científica do Desporto.** CAMPINAS, 2007.

SEBOLD, Luciana Fabiane; RADÜNZ, Vera; CARRARO, Telma Elisa. Percepções sobre cuidar de si, promoção da saúde e Sobrepeso entre acadêmicos de enfermagem. **Esc Anna Nery (impr.)**, Florianópolis–SC. v. 15, n. 3, p. 536-541, Jul/Set, 2011.

SECRETARIA DE SAÚDE DE MINAS GERAIS. **Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares/MG PEPIC.** 2009. Disponível em: <
https://www.fcm.unicamp.br/fcm/sites/default/files/2016/page/pepic_minas_gerais.pdf>
Acesso em: 17 Abr. 2018.

SILVA, Geovanna Pereira da. **Qualidade de vida dos enfermeiros que prestam assistência através do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência – SAMU,** Vitória de Santo Antão. 2014.

SILVA, Monique Costa de Carvalho e et al. A importância da dança nas aulas de educação física – revisão sistemática. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, 2012.

SILVEIRA, Marlusse. **As repercussões do trabalho noturno para os trabalhadores de enfermagem de unidades de cuidados intensivos**. Santa Maria- RS, 2014.

APÊNDICES

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado (a) senhor (a): _____

Eu, ANA JULIANA FREITAS DA SILVA, pesquisadora e estudante do Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN, junto a docente e pesquisadora responsável Ms. Laura Amélia Fernandes Barreto, estamos desenvolvendo uma pesquisa intitulada A IMPORTÂNCIA DADA PELOS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM AOS EXERCÍCIOS FÍSICOS. Tem-se como objetivo geral: Avaliar a importância dada à prática de exercícios físicos pelos acadêmicos do curso de Enfermagem. E como objetivos específicos: identificar os impedimentos para a não prática regular de exercícios físicos pelos acadêmicos de enfermagem; perceber os motivos pelos quais levaram à prática de exercícios físicos e conhecer a opinião dos acadêmicos de enfermagem sobre a prática de exercícios físicos para a profissão de Enfermeiro.

Justifica-se essa pesquisa exibir a importância das práticas de exercícios físicos aos acadêmicos de enfermagem, através da pesquisa, mostrando que a falta da prática de esportes não é apenas um fator físico, mas também psicológico que poderá afetar no seu aprendizado quanto acadêmico e, futuramente, em seu local de trabalho, como profissional da área da saúde que em muitos dos casos sofre com o sedentarismo e depressão.

Convidamos o (a) senhor (a) a participar desta pesquisa respondendo algumas perguntas a respeito A IMPORTÂNCIA DADA PELOS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM AOS EXERCÍCIOS FÍSICOS. Por ocasião da publicação dos resultados o nome do (a) senhor (a) será mantido em sigilo. Informamos que será garantido seu anonimato, bem como assegurada sua privacidade e o direito de autonomia referente à liberdade de participar ou não da pesquisa. Terá também o direito de desistir da mesma e que não será efetuada nenhuma forma de gratificação da sua participação.

Informamos ainda que o referido estudo poderá apresentar risco de caráter mínimo, como constrangimento ao responder os questionamentos, porém, os benefícios superam os malefícios. A contribuição que os acadêmicos concederão para o estudo será a disponibilização dos dados levantados de forma segura e responsável, para que estes possam

ser utilizados em pesquisas futuras e contribua com estudos pra promover saúde para si e para a população.

A participação do (a) senhor (a) na pesquisa é voluntária e, portanto, não é obrigado (a) a fornecer as informações solicitadas pelo pesquisador. Caso decida não participar da pesquisa, ou resolver a qualquer momento desistir da mesma, não sofrerá nenhum dano ao participante. A pesquisadora estará a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa. Diante do exposto, agradecemos a contribuição do (a) senhor (a), agradecemos a contribuição do (a) a realização desta pesquisa.

Eu, _____, declaro que entendi os objetivos, a justificativa, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar da mesma. Declaro também que a pesquisadora me informou que o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FACENE. Estou ciente que receberei uma cópia deste documento rubricada a primeira página e assinada a última por mim e pela pesquisadora responsável em duas vias, de igual teor, ficando uma via sob meu poder e outra em poder do (a) pesquisadora responsável.

Mossoró/RN, ____ de _____ de 2018

Laura Amélia Fernandes Barreto⁴

⁴ Endereço residencial da pesquisadora responsável: Rua Nicássia Oliveira, 21, Abolição III. CEP: 59612- 820. Telefone: (84) 98814-8421. E-mail: laurabarreto@facenemossoro.com.br

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa: Av. Frei Galvão, 12 – Bairro Gramame – João Pessoa/Paraíba – Brasil. CEP: 58.067-695 – Fone: +55 (83) 2106-4790. E-mail: cep@facene.com.br

APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO

CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS

1 – Dados Pessoais dos Entrevistados

1.1 – Nome

Idade:

Sexo: () Feminino () Masculino

2 – PERGUNTAS FECHADAS

2.1 Você cursou alguma disciplina voltada para o condicionamento físico do profissional de saúde?

() Sim () Não

2.2 A disciplina mostrou a importância do condicionamento físico para a atuação profissional do Enfermeiro?

() Sim () Não

2.3 A disciplina mostrou a importância do condicionamento físico para a qualidade de vida do profissional Enfermeiro?

() Sim () Não

3. PERGUNTAS ABERTAS

3.1 Qual a importância do Exercício Físico em seu cotidiano?

3.2 Você se considera uma pessoa sedentária ou atlética? Justifique sua resposta?

3.3 Quais os principais impedimentos para não praticar exercício físico?

3.4 O Exercício físico é importante para a vida profissional? Por quê?

ANEXO



Escola de Enfermagem Nova Esperança Ltda.
 Mantenedora da Escola Técnica de Enfermagem Nova Esperança – CEM, da
 Faculdade de Enfermagem Nova Esperança, - FACENE, da
 Faculdade de Medicina Nova Esperança – FAMENE e da
 Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN

CERTIDÃO

Com base na Resolução CNS 466/2012 que regulamenta a ética da pesquisa em Seres Humanos, o Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Nova Esperança, em sua 2ª Reunião ordinária realizada em 08 de Março 2018. Após análise do parecer do relator, resolveu considerar, APROVADO, o projeto de pesquisa intitulado "A IMPORTÂNCIA DADA PELOS **ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM AOS EXERCÍCIOS FÍSICOS**", Protocolo CEP: 26/2018 e CAAE: **84065818.1.0000.5179**. Pesquisadora Responsável: **LAURA AMÉLIA FERNANDES BARRETO** e das Pesquisadoras Associadas: **ANA JULIANA FREITAS DA SILVA; ISABELA GOÉS DOS SANTOS SOARES;** e **ANDREZA DAYANNE FRANÇA FREIRE MEDEIROS**.

Esta certidão não tem validade para fins de publicação do trabalho, certidão para este fim será emitida após apresentação do relatório final de conclusão da pesquisa, com previsão para junho de 2018, nos termos das atribuições conferidas ao CEP pela Resolução já citada.

João Pessoa, 08 de março de 2018

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rosa Rita da Conceição Marques'.

Rosa Rita da Conceição Marques
 Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa - FACENE/FAMENE