



UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS
CENTRO DE EDUCAÇÃO, HUMANIDADES E SAÚDE DE
TOCANTINÓPOLIS
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LAÍS BARBOSA SILVA

**O EXERCÍCIO DA PARENTALIDADE, O NÍVEL DE ANSIEDADE E A
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM MÃES UNIVERSITÁRIAS**

Tocantinópolis
2023

LAÍS BARBOSA SILVA

O EXERCÍCIO DA PARENTALIDADE, O NÍVEL DE ANSIEDADE E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM MÃES UNIVERSITÁRIAS

Artigo avaliado e apresentado à UFNT – Universidade Federal do Norte do Tocantins – Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do título de graduação e aprovado em sua forma final pelo (a) Orientador(a) e pela Banca Examinadora.

Orientador (a): Professora Doutora Carliene Freitas da Silva Bernardes.

Tocantinópolis
2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

- S586e Silva, Laís Barbosa.
O exercício da parentalidade, o nível de ansiedade e a prática de atividade física em mães universitárias. / Laís Barbosa Silva. – Tocantinópolis, TO, 2023.
33 f.
Artigo de Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Tocantinópolis - Curso de Educação Física, 2023.
Orientadora : Carliene Freitas da Silva Bernardes
1. Ansiedade. 2. Atividade Física. 3. Educação Superior. 4. Parentalidade.
I. Título

CDD 796

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

LAÍS BARBOSA SILVA

**O EXERCÍCIO DA PARENTALIDADE, O NÍVEL DE ANSIEDADE E A
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM MÃES UNIVERSITÁRIAS**

Artigo avaliado e apresentado à UFNT – Universidade Federal do Norte do Tocantins – Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do título de graduação e aprovado em sua forma final pelo (a) Orientador(a) e pela Banca Examinadora.

Data de aprovação: 28/11/2023

Banca Examinadora:

Prof (a). Dr (a). Carliene Freitas da Silva Bernardes, orientadora, UFNT.

Prof (a). Dr (a). Alesandra Araújo de Souza, examinadora, UFNT.

Prof. Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro, examinador, UFNT.

Tocantinópolis, 2023

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela minha vida, por me ajudar a superar todos os obstáculos enfrentados ao longo deste curso, por ter permitido que eu tivesse saúde e determinação para não desanimar durante a realização deste trabalho. Ele sabe de todos os meus anseios e me manteve firme durante esse processo. Deus é minha inspiração, minha fé e meu destino. A Ele agradeço todos os dias por permitir que meu esforço me conduza à vitória.

À minha orientadora Prof^a. Dr^a. Carliene Freitas da Silva Bernardes, pelo empenho dedicado à elaboração deste trabalho, por todo apoio e incentivo. Nunca perdeu a confiança no meu trabalho. Obrigada por me exigir mais do que eu acreditava que seria capaz de realizar. Declaro aqui a minha eterna gratidão pelo compartilhamento de seu conhecimento e tempo.

Aos meus colegas, que se tornaram amigos e parte essencial na minha caminhada. Vocês desempenharam um papel significativo no meu crescimento e devem ser recompensados com minha eterna gratidão. Sempre estiveram presentes com palavras de encorajamento e força. Vocês também fazem parte da minha jornada durante este tempo de minha vida. Sem vocês, não seria tão leve.

Por fim, à minha família, em especial aos meus avós Maria da Conceição e Lourival, que sempre foram o meu porto seguro, o meu alicerce. Tudo o que eu sou e o que desejo ser, devo a eles. Aos meus pais Wanessa e Juliano, pelo apoio e incentivo que serviram de alicerce para as minhas realizações. Aos meus irmãos Ana Carolina e Juliano Júnior, pela amizade, companheirismo e força quando necessitei, por estarem ao meu lado e por me fazerem ter confiança nas minhas decisões. Às minhas pequeninas: prima Anna Elize, irmãs Júlia e Gabriela e minha afilhada Anna Júlia, que com a sua pureza e leveza de criança, me arrancaram sinceros sorrisos. A vida é melhor com vocês.

À todos aqueles que contribuíram, de alguma forma, para a realização deste trabalho.

À vocês, a minha eterna gratidão!

“A persistência é o caminho do êxito.”
Charles Chaplin

SUMÁRIO

RESUMO	08
ABSTRACT	09
INTRODUÇÃO	10
ATIVIDADE FÍSICA, VIVÊNCIAS DE ANSIEDADE E OS DESAFIOS DA MATERNIDADE DURANTE A GRADUAÇÃO	12
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA	15
RESULTADOS E DISCUSSÕES	17
Conhecendo as mães estudantes	17
Relações entre parentalidade, atividade física e vivências de ansiedade em estudantes mães de Educação Física	19
CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS	23
APÊNDICE 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	27
APÊNDICE 2 - ROTEIRO DA ENTREVISTA FOCALIZADA	28
ANEXO 1 - INVENTÁRIO DE ANSIEDADE DE BECK - BAI	32
ANEXO 2 - QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA - IPAQ - VERSÃO CURTA	34

O EXERCÍCIO DA PARENTALIDADE, O NÍVEL DE ANSIEDADE E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM MÃES UNIVERSITÁRIAS

THE EXERCISE OF PARENTING, THE LEVEL OF ANXIETY AND THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN UNIVERSITY MOTHERS

Laís Barbosa Silva¹, Carliene Freitas da Silva Bernardes²

RESUMO: O estudo objetivou investigar se as experiências da parentalidade geram ansiedade em mães universitárias, e se em função do tempo dedicado à parentalidade, elas praticam menos atividade física. Para responder os objetivos realizou-se pesquisa de campo, de natureza quali-quantitativa com objetivos exploratórios e descritivos. Utilizou-se a entrevista focalizada com questões sociodemográficas e sobre o exercício da parentalidade; Inventário de Ansiedade de Beck (BAI); Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Participaram da pesquisa quatro mães estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física com idades entre 21 a 43 anos, negras, com filhos de 0 a 18 anos, em configuração heteroparental e monoparental. Todas possuem rede de apoio (familiares) para cursarem o Ensino Superior. Três delas apresentam grau de ansiedade leve e todas praticam atividade física ligada aos afazeres domésticos e de cuidado com os filhos. Conclui-se que, em função da maior carga de parentalidade, vivenciam mais ansiedade e praticam menos atividade física.

Palavras-chaves: Ansiedade. Atividade Física. Educação Superior. Maternidades. Parentalidade.

ABSTRACT: The study aimed to investigate whether parenting experiences generate anxiety in university mothers, and whether, due to the time dedicated to parenting, they practice less physical activity. To answer the objectives, field research was carried out, of a qualitative and quantitative nature with exploratory and descriptive objectives. A focused interview was used with sociodemographic questions and the exercise of parenthood; Beck Anxiety Inventory (BAI); International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Four mothers who were students of the Degree in Physical Education, aged between 21 and 43 years old, black, with children aged 0 to 18, in a heteroparental and single-parent configuration, participated in the research. They all have a support network (family) to pursue higher education. Three of them have a mild degree of anxiety and all practice physical activity related to household chores and childcare. It is concluded that, due to the greater burden of parenting, they experience more anxiety and practice less physical activity.

Keywords: Anxiety. Physical Activity. College Education. Maternity. Parenting.

¹ Graduanda do curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal do Norte do Tocantins, lais.barbosa1@uft.edu.br.

² Graduada em Psicologia, Mestre em Psicologia e Doutora em Educação, docente na Universidade Federal do Norte do Tocantins, carliene.freitas@ufnt.edu.br.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como tema de estudo o exercício da parentalidade, o nível de ansiedade e a prática de atividade física em mães universitárias.

As atividades de cuidado têm sido tema de discussão, a nível nacional e internacional, por vários grupos de pesquisa. Pesquisadoras francesas e brasileiras definem as atividades de cuidado como trabalho e produtivo: “[...] é um trabalho que abrange um conjunto de atividades materiais e de relações que consistem em oferecer uma resposta concreta às necessidades dos outros. Assim, podemos defini-lo como relação de serviço, apoio e assistência, remunerada ou não, que implica um sentido de responsabilidade em relação à vida e ao bem-estar de outrem” (REDE MAGE, 2013 apud KERGOAT, 2016, p. 17).

Dentre as atividades de cuidado, este estudo se dedica ao exercício da parentalidade. Considera-se Parentalidade as atividades de cuidado exercidas por homens e mulheres em diferentes configurações familiares (heteroafetivas, homoafetivas, monoparentais femininas ou masculinas, avós e netos, recasamentos, abrigos, dentre outras) com objetivo de garantir a sobrevivência e formação integral de crianças, sejam elas consanguíneas ou adotivas (GT POLÍTICAS PARENTALIDADE UFNT, 2022).

Observa-se que a parentalidade refere-se à relação entre crianças e os cuidadores responsáveis por elas, sendo considerada um trabalho de cuidado remunerado ou não. É mais do que a maternidade ou a paternidade biológica, uma vez que pode ser exercida por outros membros da família consanguínea ou família adotiva. Entretanto, historicamente, as sociedades tendem a atribuir às mulheres a responsabilidade pela maternidade e pelo cuidado com os filhos. Isso se deve em parte às diferenças biológicas entre os sexos, já que apenas as mulheres podem engravidar e amamentar.

No entanto, essa diferença biológica muitas vezes se transforma em uma divisão de trabalho, na qual as mulheres são consideradas como principais cuidadoras dos filhos. Pesquisas do IBGE (2023) sobre outras formas de trabalho sinalizam que as mulheres brasileiras, em configurações heteroparentais, desempenham em torno de 23,1 horas semanais de atividades de cuidados e de afazeres domésticos, enquanto os homens apenas 11,9 horas semanais.

Pontes (2021) relata pesquisas evidenciando que durante o período de graduação, o estudante vivencia problemas com os quais ainda não tinha se deparado. Com o aumento na rotina de estudos e a maior intensidade na jornada acadêmica, o universitário fica vulnerável

à sobrecarga psicológica, que pode afetar o comportamento e desencadear transtornos, como os transtornos de ansiedade.

Considerando atividade física como um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, e que pode ocorrer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas (BRASIL, 2021). Associado com o tema deste estudo, espera-se que os resultados da pesquisa demonstrem que as mulheres mães praticam menos atividade física em função do exercício da parentalidade ou se movimentam mais durante a realização das atividades de casa.

Se as mães estudantes universitárias além da sobrecarga de afazeres domésticos e de cuidado com os filhos, ainda experimentam a sobrecarga das tarefas acadêmicas e praticam menos atividade física, será que vivenciam também mais ansiedade? Perante isso, surgiu o interesse em aprofundar os estudos sobre o exercício da parentalidade, o nível de ansiedade e a prática de atividade física em mães universitárias. A pesquisa possui a seguinte problemática: as experiências da parentalidade geram ansiedade em mães universitárias? Em função do tempo dedicado à parentalidade, elas praticam menos atividade física?

Realizando uma pesquisa avançada no acervo bibliográfico da UFNT Tocantinópolis, de novembro de 2022 a novembro de 2023 não foram encontradas publicações científicas que abordassem sobre a temática *parentalidade, maternidade, ansiedade e atividade física*, em conjunto. Há estudos sobre ansiedade, maternidade e atividade física em separado.

Em virtude da escassez literária sobre o presente tema na UFNT Tocantinópolis, surgiu o interesse em aprofundar os estudos sobre a temática. Considera-se que a realização do trabalho é bastante oportuna, podendo trazer importantes contribuições para pensar as atividades de cuidado e a saúde dos cuidadores, em específico, as mães no contexto da Educação Superior.

O objetivo geral desta pesquisa foi investigar se as experiências da parentalidade geram ansiedade em mães universitárias, e se em função do tempo dedicado à parentalidade, elas praticam menos atividade física. De forma específica, investigar as experiências da parentalidade em mães estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Norte do Tocantins, o nível de ansiedade e o nível de atividade física praticado.

Espera-se encontrar com os resultados da pesquisa que as mães universitárias, em função da maior carga de atividade de parentalidade, vivenciam mais ansiedade e praticam menos atividade física.

Para responder os objetivos realizou-se pesquisa de campo, de natureza quali-quantitativa, com objetivos exploratórios-descritivos (MARCONI; LAKATOS, 2017) associando os estudos na área da Sociologia, Psicologia e Educação Física.

O presente artigo está organizado em quatro seções. A primeira fala sobre atividade física, vivências de ansiedade e os desafios das mães estudantes durante a graduação. A segunda seção discorre sobre os procedimentos metodológicos da pesquisa. A terceira seção apresenta os resultados da pesquisa e as discussões com a literatura. Por último, as considerações finais elucidaram se os objetivos da pesquisa foram alcançados.

ATIVIDADE FÍSICA, VIVÊNCIAS DE ANSIEDADE E OS DESAFIOS DA MATERNIDADE DURANTE A GRADUAÇÃO

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira (BRASIL, 2021, p.7) diz que: “atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.”

A Atividade Física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético (CASPERSEN et al., 1985). São exemplos de atividade física: dançar, brincar, caminhar, correr, pedalar, limpar a casa, praticar esportes, entre outros (BRASIL, 2021).

Para Rodrigues, Reverdito e Vieira (2018), a prática de atividade física pode prevenir e diminuir os sintomas de depressão e ansiedade, bem como elevar a autoestima e os sentimentos de energia, promovendo a qualidade de vida das pessoas.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM 5 (APA, 2014, p. 189) diz que “os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas.” O DSM 5 diferencia medo e ansiedade, *medo* é a resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida, enquanto *ansiedade* é a antecipação de ameaça futura.

Ambos são considerados inerentes à condição humana como processos importantes para a adaptação à realidade. No entanto, conforme a intensidade do medo e da ansiedade, sua persistência (por 6 meses ou mais) e os prejuízos ao sujeitos, ela pode se caracterizar como transtorno mental (APA, 2014): ansiedade de separação, mutismo seletivo, fobias específicas, ansiedade social, transtorno de pânico, agorafobia, ansiedade generalizada, ansiedade

induzido por substância/medicamento. Conforme o DSM 5, os transtornos de ansiedade são mais frequentes em mulheres do que em homens (APA, 2014).

Os sintomas de ansiedade e medo incluem um conjunto de sensações físicas, fisiológicas e também psicológicas que podem ser auto relatadas pelos sujeitos em instrumentos de medida psicométricas ou avaliadas por profissionais da saúde mental. Aron Beck e outros pesquisadores, em 1988 na Inglaterra, criaram o Beck Anxiety Inventory (BAI) que avaliam os seguintes sintomas (CUNHA, 2001): 1) Dormência ou formigamento; 2) Sensação de calor; 3) Tremores nas pernas; 4) Incapaz de relaxar; 5) Medo que aconteça o pior; 6) Atordoado ou tonto; 7) Palpitação ou aceleração do coração; 8) Sem equilíbrio; 9) Aterrorizado; 10) Nervoso; 11) Sensação de sufocação; 12) Tremores nas mãos; 13) Trêmulo; 14) Medo de perder o controle; 15) Dificuldade de respirar; 16) Medo de morrer; 17) Assustado; 18) Indigestão ou desconforto no abdômen; 19) Sensação de desmaio; 20) Rosto afogueado; 21) Suor (não devido ao calor).

Segundo Souza e Fontella (2016), o termo parentalidade é comumente usado para designar uma política de gestão de populações e para designar a construção social e psíquica da relação entre pais e filhos. O termo tem um caráter dinâmico, está em constante mudança, de uma situação familiar à outra, de uma sociedade à outra e de uma época à outra.

Para Chaves (2006, p. 48), “o exercício da parentalidade hoje é decorrente da história e da cultura em que a família está inserida e está estreitamente ligada ao contexto social, no qual originam papéis e comportamentos de homens e mulheres.”

Dados do IBGE (2023) apontam que a taxa de realização de afazeres domésticos e de cuidados quando se analisa por sexo, é maior para as mulheres, a taxa dos homens só são proporcionais às das mulheres quando estes moram sozinhos. A taxa dos homens referente a realização de cuidados com outras pessoas é maior quando este é cônjuge ou companheiro. Porém, os homens se dedicam mais aos pequenos reparos e manutenção do lar, enquanto para as mulheres não existem grandes diferenças nas atividades realizadas. Os homens tendem a trabalhar mais horas do que as mulheres. Elas dedicam mais tempo na execução dos afazeres domésticos, e é esperado que isso afete no tempo disponível para o trabalho fora de casa.

A maternidade durante a graduação pode ser um desafio significativo, pois exige equilíbrio entre os estudos, a responsabilidade parental e o autocuidado. As mães universitárias enfrentam uma série de desafios ao tentar conciliar a vida acadêmica, a maternidade e a atividade física. Essa tríade de responsabilidades pode ser esmagadora, mas

muitas mulheres perseveraram e encontram maneiras de equilibrar essas áreas importantes de suas vidas. Sobre ser mãe e universitária Silvestre (2019, p.24) diz:

[...] infelizmente muitas mulheres ainda enfrentam muitas barreiras para garantir seu espaço neste lugar. Para muitas este lugar ainda é inacessível. A maternidade e as tarefas domésticas desempenhadas por elas são a principal causa do seu não acesso à Universidade ou por retardá-la (SILVESTRE, 2019, p.24).

Lídia (2020, p. 13) diz que “a maternidade é um ‘curso intensivo’ e eterno de autoconhecimento”. Uma das questões mais prementes que as mães universitárias enfrentam é a falta de tempo. A maternidade por si só é uma tarefa em tempo integral e a vida acadêmica também exige um comprometimento significativo. Encontrar tempo para a atividade física pode parecer impossível, já que essas duas responsabilidades já consomem a maior parte do dia.

A falta de apoio à parentalidade nas Universidades é um problema significativo que afeta muitos estudantes, professores e funcionários. Embora as Universidades geralmente busquem criar ambientes inclusivos e acessíveis, a parentalidade muitas vezes é negligenciada, deixando pais e mães em desvantagem e enfrentando dificuldades adicionais para equilibrar suas responsabilidades familiares com seus compromissos acadêmicos e profissionais. Nem sempre as instituições de Ensino Superior oferecem os recursos e o apoio necessários para as mães estudantes. Creches nos Campus, licença maternidade flexíveis e políticas de apoio podem ser insuficientes, tornando a vida acadêmica das mães ainda mais desafiadora (DARIO, 2023).

Sobre o apoio institucional Lídia (2020, p. 13) relata que:

Falta acolhimento institucional, receptividade estrutural e há muitos estigmas acerca da maternidade. Gostaria de ter tido mais apoio para estar na Universidade e por isso, me questionei: esse espaço é mesmo nosso? A Universidade nos trata como se não tivéssemos filhos, além de todas essas questões, as mães ainda têm que lidar com as estruturas acadêmicas que se sedimentam sobre um machismo histórico e práticas discriminatórias contra as mulheres (LÍDIA, 2020, p. 13).

Muitos programas acadêmicos não são flexíveis o suficiente para acomodar as necessidades das mães, como horários de aula que colidem com a rotina dos filhos ou prazos intransigentes que não levam em consideração as demandas da maternidade. E ainda há um estigma social associado a ser uma mãe na Universidade, e as mães muitas vezes enfrentam julgamento e estereótipos negativos. Isso pode criar um ambiente não acolhedor e pode afetar negativamente a autoestima e o bem-estar emocional das mães (LÍDIA, 2020).

A vida de uma mãe universitária é frequentemente uma jornada de malabarismos. Tentar conciliar todas essas atividades no dia-a-dia não é fácil. Equilibrar a maternidade com os compromissos acadêmicos é uma tarefa exigente, e essas pressões podem levar a emoções negativas, a combinação de todos os seus afazeres pode gerar um grande nível de estresse e ansiedade. Muitas vezes se sentem culpadas por não passarem tempo suficiente com seus filhos devido às demandas acadêmicas. Podem preocupar-se com a falta de atenção e qualidade do tempo que dedicam a seus filhos (VIEIRA, 2019).

O cansaço resultante da junção da jornada acadêmica e a carga parental pode levar à falta de energia para se exercitar. Muitas vezes, após um longo dia na Universidade e lidando com os serviços domésticos e com as crianças, é difícil encontrar motivação para se envolver em atividades físicas. Participar de academias ou atividades esportivas pode ser financeiramente desafiador para essas mulheres-mães, especialmente se já estão enfrentando despesas relacionadas à educação e ao sustento da família.

A vivência de ansiedade entre mães estudantes é uma realidade complexa, mas a prática de atividade física pode ser uma ferramenta útil para lidar com esse desafio. Pesquisas indicam que a prática regular de atividade física pode ajudar a gerenciar o estresse, melhorar o humor e promover um estado geral de bem-estar: esquecer os problemas cotidianos por um período de tempo; sentir-se em controle da experiência; sentir-se competente e eficaz; aumentar as interações sociais; fortalecer o autoconceito, a auto-estima e o bom humor (TOMÉ et al, 2002).

Portanto, a prática de atividade física pode ser uma oportunidade valiosa para aliviar a ansiedade associada às demandas da vida acadêmica e da maternidade.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA

O presente estudo é uma pesquisa de campo, de natureza quali-quantitativa, com objetivos exploratórios-descritivos.

Pesquisa de campo é utilizada com o “objetivo de conseguir informações e/ou conhecimentos sobre um problema, para o qual se procura uma resposta, ou sobre uma hipótese, que se queira comprovar, ou, ainda, com o propósito de descobrir novos fenômenos ou relações entre eles” (MARCONI; LAKATOS, 2017, p. 219).

As autoras argumentam que essa pesquisa consiste na observação de fatos e fenômenos tal como ocorrem espontaneamente no campo, na coleta de dados a eles referentes e no

registro de variáveis que se presume relevantes para analisá-los. As pesquisas de campo podem ser quantitativa-descritivas, exploratórias e experimentais.

Combinou-se neste estudo a pesquisa exploratória e descritiva, pois objetiva explorar a relação entre parentalidade, atividade física e ansiedade em mães estudantes, como descrever cada um desses fenômenos entre as participantes da pesquisa. Para Marconi e Lakatos (2017), os estudos exploratórios-descritivos são investigações empíricas que visam aumentar a familiaridade do pesquisador com um ambiente, fato ou fenômeno, para a realização de uma pesquisa futura mais precisa; modificar e clarificar conceitos; desenvolver hipóteses. Geralmente, empregam-se uma variedade de procedimentos de coleta de dados: entrevistas, observações, formulários, dentre outros, em amostras pequenas e flexíveis. Obtêm-se descrições tanto quantitativas quanto qualitativas do objeto de estudo e o investigador deve conceituar as inter-relações entre as propriedades do fenômeno, fato ou ambiente observado.

Os dados obtidos neste estudo foram de natureza qualitativa e quantitativa. Mesmo com suas especificidades, as duas abordagens se entrelaçam, pois a quali-quantitativa liga as duas abordagens para compreender melhor o objeto de estudo (SOUZA; KERBAUY, 2017).

A pesquisa foi realizada na Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), no Centro Universitário de Educação, Humanidade e Saúde de Tocantinópolis - TO, entre os meses de setembro e outubro de 2023. As participantes da pesquisa foram quatro (04) mães universitárias, incluídas sob os critérios: mulheres cisgênero³; estarem exercendo a parentalidade com filhos (as) até dezoito anos de idade; estarem cursando Licenciatura em Educação Física a partir do segundo período. As participantes foram escolhidas pela convivência com a autora deste trabalho, pois todas elas, em algum momento, já cursaram alguma disciplina ou já participaram de alguma atividade extracurricular e se encaixaram nos critérios de inclusão da pesquisa.

Foram utilizadas a entrevista focalizada, questionário e escala como técnica de coleta de informações.

A entrevista focalizada envolve um roteiro de tópicos relativos ao problema que se vai estudar e o (a) entrevistador (a) tem liberdade de fazer as perguntas que desejar, sondar razões e motivos, dar esclarecimentos, não fixando a uma estrutura formal de questões. Para isso, são necessárias habilidade e perspicácia por parte da pesquisadora (MARCONI; LAKATOS, 2017). A entrevista conteve perguntas sobre características sócio-demográficas (sexo, gênero,

³ Mulheres Cisgênero são pessoas que nasceram com o sexo biológico/reprodutor feminino e se identificam com as feminilidades. Por outro, mulheres trans são pessoas que nasceram com o sexo biológico/reprodutor masculino e se identificam com as feminilidades.

identidade de gênero, orientação afetivo sexual, etnia/raça, idade, nível de escolaridade, nível sócio econômico); perguntas sobre o exercício da parentalidade e sua relação com atividade física e ansiedade (APÊNDICE 2).

Para avaliar o nível de atividade física utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão 8, forma curta e semana normal, validado no Brasil por Matsudo et al. (2001) (ANEXO 2). Este instrumento classifica o nível de atividade física praticado pelo indivíduo em cinco categorias: muito ativo, ativo, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B e sedentário (MATSUDO et al., 2001).

Para investigar o nível de ansiedade utilizou-se a Escala de Ansiedade de Aaron Beck ou Inventário de Ansiedade de Beck - BAI (ANEXO 1). É uma escala de auto-relato com vinte e uma questões de múltipla escolha, utilizada para medir o grau de ansiedade vivenciado por um indivíduo durante a semana que se passou, dentro de uma escala de pontos que varia entre 0 a 3 pontos. A interpretação é feita de acordo com a contagem de pontos, os itens somados resultam em escore total que varia de 0 a 63. O escore total define o nível de ansiedade, sendo 0 a 10 pontos - dentro do limite mínimo (ansiedade mínima); 11 a 19 - ansiedade leve; 20 a 30 - ansiedade moderada; 31 a 63 - ansiedade grave (CUNHA, 2001).

As participantes, em função de estarem matriculadas no mesmo curso que a pesquisadora, foram contactadas, inicialmente, via WhatsApp: a pesquisadora se apresentou, bem como o tema e os objetivos da pesquisa. Diante da resposta positiva acerca da participação na pesquisa, foram agendados os encontros individuais, em locais e horários oportunos às participantes, onde se assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (APÊNDICE 1), realizou-se a entrevista e aplicou-se o IPAQ e o BAI. O tempo médio da coleta de informações foi de 45 minutos para cada participante.

As respostas das entrevistas focalizadas foram analisadas e agrupadas conforme os temas das perguntas e as categorias iniciais - conhecendo a cuidadora, conhecendo as atividades de cuidado/parentalidade e a saúde da cuidadora. As respostas ao IPAQ e à escala BAI foram analisadas conforme se preconizam as autorias dos instrumentos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nesta seção apresenta-se os principais resultados da pesquisa que visam descrever, relacionar e discutir o exercício da parentalidade, o nível de ansiedade e de atividade física em estudantes mães do curso de Licenciatura em Educação Física da UFNT.

Conhecendo as mães estudantes

Participaram deste estudo quatro mães universitárias, aqui denominadas de Mãe 01, Mãe 02, Mãe 03 e Mãe 04, conforme Quadro 01.

No que remete à idade, as participantes possuem entre 21 e 43 anos, sendo a média de 32 anos de idade.

Todas são do sexo/biológico reprodutivo feminino, três delas se identificam como mulher cisgênero e heterossexual, apenas uma se identifica como sendo gênero fluido e bissexual.

Três delas vivem em configuração familiar heteroparental (mãe, pai e filhos/as) e uma delas é mãe solo (monoparental feminina, mãe e filhos/as) com presença da avó materna.

Todas elas se autoidentificam como pertencentes à população negra, duas delas se identificam como pretas e duas como pardas.

A renda familiar mensal das mães varia entre 401,00 a 5 mil reais, sendo a menor renda da mãe solo (entre 401 a 800 reais mensal).

Quadro 01: Perfil socioeconômico das participantes universitárias do Curso de Licenciatura em Educação Física da UFNT. Tocantinópolis-TO, 2023.

Perfil socioeconômico	Mãe 01	Mãe 02	Mãe 03	Mãe 04
Idade	43	41	23	21
Identidade gênero	Mulher cisgênero	Mulher cisgênero	Mulher cisgênero	Gênero fluido
Orientação afetivo-sexual	Heterossexual	Heterossexual	Heterossexual	Bissexual
Configuração familiar	Heteroparental	Heteroparental	Mãe solo ou monoparental feminina	Heteroparental
Cor/raça/etnia	Preta	Parda	Parda	Preta
Renda familiar	Entre 801,00 e 1.200,00 reais	Entre 1.201,00 e 1.600,00 reais	Entre 401,00 e 800,00 reais	Entre 2.001,00 e 5.000,00 reais

Fonte: própria autora.

Todas as mães possuem graduação incompleta em Educação Física (Licenciatura), apenas uma delas possui o curso Técnico em Enfermagem. Duas delas não desempenham trabalho remunerado dentro ou fora do lar; uma delas exerce a função de empregada

doméstica remunerada e fora do lar; e outra desenvolve artesanatos com remunerações esporádicas.

As expectativas culturais sobre os papéis de gênero desempenham um papel importante na Divisão Sexual do Trabalho. Segundo Kergoat (2009), a divisão sexual do trabalho tem por características dar prioridade aos homens no campo produtivo e às mulheres no campo reprodutivo, os homens assumem funções com forte valor e prestígio social.

Os movimentos e estudos feministas compreendem patriarcado como um sistema sociopolítico de subjugação das mulheres pelos homens, “[...] que impregna e comanda o conjunto das atividades humanas, coletivas e individuais [...]”, determinando o lugar de homens e mulheres nas sociedades, o qual deve ser combatido (DELPHY, 2009, p. 178). O patriarcado pode se manifestar de diversas formas, desde leis discriminatórias até normas culturais que reforçam estereótipos de gênero. Na esfera familiar, o patriarcado frequentemente implica em expectativas específicas de gênero, como a atribuição de papéis tradicionais a homens e mulheres. Isso pode incluir a ideia de que os homens são responsáveis pelo sustento da família, enquanto as mulheres são vistas como responsáveis pelo cuidado do lar e dos filhos.

O trabalho doméstico e de cuidado é uma forma essencial de trabalho, embora essas atividades, muitas vezes, não sejam remuneradas e valorizadas na sociedade, desempenham um papel crucial no funcionamento das sociedades, uma vez que sem reprodução não há manutenção da espécie humana. Observou-se que algumas participantes da pesquisa não percebem suas atividades de cuidado e artesanato como trabalho, reproduzindo a divisão sexual do trabalho e o patriarcado: valorizando as atividades fora do lar e desempenhadas pelos homens como atividades produtivas.

Observa-se que a mãe solo (monoparental feminina) é a que possui a menor renda financeira dentre as participantes. Essa forma de estrutura familiar pode surgir por diversas razões, como curiosidade, separação, morte do parceiro ou escolha consciente de ser mãe solteira. Severino (2022) fala que as mães solo são caracterizadas pela sobrecarga e o excesso de responsabilidades, visto que elas fazem o trabalho diário sozinhas. Muitas mães solas enfrentam o desafio de serem as únicas provedoras financeiras para seus filhos. Isso pode criar estresse adicional, pois a responsabilidade financeira pode ser angustiante, especialmente se não houver suporte financeiro do outro progenitor.

Relações entre parentalidade, atividade física e vivências de ansiedade em estudantes mães de Educação Física

As atividades de cuidado são práticas direcionadas tanto para o cuidado pessoal, quanto para o cuidado com os outros e com o ambiente ao redor e tem por finalidade, promover o bem estar físico, mental e emocional.

[...] um trabalho que abrange um conjunto de atividades materiais e de relações que consistem em oferecer uma resposta concreta às necessidades dos outros. Assim, podemos defini-lo como uma relação de serviço, apoio e assistência, remunerada ou não, que implica um sentido de responsabilidade em relação à vida e ao bem-estar de outrem. (KERGOAT, 2016, p. 17).

Quando as participantes da pesquisa foram questionadas se são responsáveis pelos cuidados de outras pessoas da família, duas mães disseram ser responsáveis pelos serviços domésticos, uma delas responsável pelos cuidados com o esposo e crianças entre 3 e 6 anos, e a outra sendo responsável pelos cuidados com adolescente de 18 anos que possui deficiência intelectual. As outras duas mães são responsáveis pelos cuidados com crianças de 0 a 3 anos.

Pesquisas demonstram que a maternidade é vivenciada de forma diversa pelas diferentes mulheres: mulheres brancas de estratos sociais elevados, mães negras de estratos sociais baixos, mães indígenas, mães com filhos pequenos (0 a 6 anos), mães com filhos com deficiência ou morbidades crônicas, mães solo (IBGE, 2023; SEVERINO, 2022; BIROLI, 2018; KERGOAT, 2016). Quanto mais opressões sociais se interseccionam (classe social, etnia/raça, dentre outros) com os desafios da maternidade (filhos pequenos, filhos com deficiência, mães solo, dentre outros), pode-se pensar em maior sobrecarga diária para essas mulheres quanto às atividades de cuidado.

As mães participantes da pesquisa, todas se sentem pertencentes à população negra; três delas apresentam baixa renda familiar; três delas vivenciam os desafios de serem mães de filhos pequenos (0 a 6 anos) e uma delas é mãe atípica (possui filha com deficiência intelectual), conforme ilustra o Quadro 01 e 02.

No tocante a rede de apoio, duas mães responderam que dividem os cuidados com outras pessoas, mas fazem a maior parte do trabalho e as outras duas responderam que são as únicas responsáveis. Todas informaram que a rede de apoio são os familiares, sendo que a Mãe 01 citou o esposo e a escola como rede de apoio, a Mãe 02 não especificou, a Mãe 03 citou a mãe (avó materna da criança) e a Mãe 04 citou a mãe, prima e avós. E para estudar e/ou trabalhar, os filhos ficam com o esposo; em casa; com a babá; com a mãe ou com a prima na casa dos avós. De forma unânime, todas as mães responderam que precisam levar os filhos à Universidade ocasionalmente.

Quadro 02: Exercício da parentalidade, nível de ansiedade e nível de atividade física das participantes.

Participantes	Exercício Parentalidade	Ansiedade	Atividade Física
Mãe 01	Três filhos com 5, 6 e 18 anos. A rede de apoio é o esposo e a escola.	Marcou absolutamente não em todas as alternativas (zero pontos). Ansiedade mínima de acordo com o Inventário de Beck.	Irregularmente ativo A
Mãe 02	Uma filha de 18 anos e que apresenta deficiência intelectual. A rede de apoio são os familiares.	Marcou um total de dez (10) pontos (dentro do limite mínimo) no Inventário de Beck.	Muito ativo
Mãe 03	Uma filha com idade entre 0 e 3 anos. Mãe solo. A rede de apoio é a avó materna da criança.	Marcou um total de quinze (15) pontos (ansiedade leve) no Inventário de Beck.	Irregularmente ativo B
Mãe 04	Um filho com idade entre 0 e 3 anos. A rede de apoio são familiares (mãe, prima, avós).	Marcou um total de três (03) pontos (dentro do limite mínimo) no Inventário de Beck.	Irregularmente ativo A

Fonte: própria autora.

Diante da resposta da Mãe 01, fica o questionamento: o parceiro é rede de apoio? Historicamente, a maternidade tem sido delineada pela divisão sexual do trabalho, acaba por sobrecarregar as mulheres e isso pode limitar suas escolhas e oportunidades, ao mesmo tempo que exime os homens de suas responsabilidades e do trabalho em relação às atividades de cuidado (BIROLI, 2018).

A sociedade, muitas vezes, ainda tem expectativas tradicionais em relação aos papéis do pai e da mãe quanto ao cuidado com os filhos, com as mulheres assumindo a maior parte do trabalho ou em sua totalidade. Essas expectativas de gênero moldadas pelo patriarcado muitas vezes impõe pressão sobre as mulheres para se conformar com esses papéis “tradicionais”. Os parceiros que atuam e exercem a parentalidade de forma corretamente compartilhada são enaltecidos, parabenizados e vistos como “super-pai”, enquanto as mães são subjugadas, estando eternamente ligadas à função maternal. Pais e mães devem ser igualmente responsáveis pelos filhos. Isso posto, pai não deve ser visto como rede de apoio. Pai é pai, não é ajudante.

Acerca das vivências de ansiedade como mães estudantes, ambas foram perguntadas se a rotina como cuidadora e estudante gera ansiedade, em qual intensidade e o que fazem

para diminuir. A Mãe 01 respondeu: “*Não*”; A Mãe 02 afirmou: “*Sim, em nível médio. Tento manter a calma sempre*”; A Mãe 03 se tornou mãe durante a graduação e respondeu: “*Um pouco. O que ajuda é o simples fato de chegar em casa e ver a minha filha e saber que tudo isso é por ela*”. A Mãe 04 também se tornou mãe durante a graduação, é a mais nova e com o bebê mais novo entre todas as entrevistadas, ela disse o seguinte: “*Sim. Tento conversar com o meu bebê ou brincar com ele, assim me distrai e o estresse ou ansiedade diminui. Também leio livros ou mangá de aventura quando ele está dormindo para me distrair, ou vejo filme/status/kwai*”.

A interpretação da Escala de Ansiedade mostrou que as pontuações variam entre zero (0) e quinze (15) pontos, três (3) mães estão dentro do limite mínimo e uma (1) mãe no percentual de ansiedade leve. A Mãe 01 marcou absolutamente não em todos os 21 itens do Inventário, fazendo um total de zero pontos, ficando dentro do escore de ansiedade mínima; A Mãe 02 marcou 10 pontos (dentro do limite mínimo); A Mãe 03 marcou 15 pontos (ansiedade leve) e a Mãe 04 marcou três pontos (dentro do limite mínimo).

Nota-se que a mãe que tem a filha com deficiência intelectual (Mãe 02) e a mãe solo com bebê (Mãe 03) foram as que marcaram mais pontos na Escala de Ansiedade. As demandas físicas e emocionais associadas ao cuidado de um filho com qualquer tipo de deficiência podem ser estafantes. As mães muitas vezes precisam equilibrar as necessidades de seus filhos com as suas próprias, o que pode levar a altos níveis de estresse e exaustão. Na maternidade solo, as responsabilidades recaem integralmente sobre a mãe, o que pode aumentar os seus níveis de ansiedade. A falta de uma rede de apoio consistente e disponível, pode tornar o cotidiano ainda mais desafiador, especialmente nos momentos em que a mãe precisa de um descanso ou em situações inesperadas. A pressão emocional e a exaustão física podem intensificar os sintomas de ansiedade.

Importante destacar as respostas da Mãe 01 que marcou absolutamente não em todos os itens do Inventário de Ansiedade. Pode-se pensar que talvez esta participante não tenha vivenciado nenhuma sensação de ansiedade nas últimas semanas. Ou talvez, as expectativas culturais da mãe ideal que tudo suporta por amor à família não permitiu que a participante expressasse suas sensações. Questões que precisam ser respondidas em futuras pesquisas.

De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (BRASIL, 2021, p.8) “a atividade física nas tarefas domésticas é feita para o cuidado do lar e da família. Você pode cuidar das plantas, cortar a grama, fazer compras, dar banho na criança, no idoso, na pessoa que requer cuidados ou no animal de estimação, varrer, esfregar ou lavar, entre outras”. Muitas dessas tarefas domésticas exigem esforço físico, essas atividades envolvem

movimentos repetitivos, levantamento de peso e até mesmo exercícios de equilíbrio, podendo variar a intensidade entre leve, moderada e vigorosa.

No que se refere à prática de atividade física pelas participantes, a avaliação com o IPAQ versão curta mostrou que a Mãe 01 e a Mãe 04 classificam-se como **irregularmente ativo a**, que, de acordo com a classificação do nível de atividade física do questionário, são aqueles indivíduos que atingem pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade (frequência: 5 dias/semana ou duração: 150 min/semana); A Mãe 02, supõe-se que, devido ao tempo dedicado à sua função de empregada doméstica, em conjunto com as tarefas do seu próprio lar, classifica-se como **muito ativo**, que é aquele que cumpre todas as recomendações, tanto na frequência quanto na duração; A Mãe 03 classifica-se como **irregularmente ativo b**, não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

Quando as mães foram indagadas se praticam alguma atividade física com os filhos (as), quais, com que frequência e intensidade, três delas responderam que sim: a Mãe 1 leva *“os filhos para brincar na praça, correr ou jogar futebol, uma duas vezes por semana”*; Mãe 2 anda *“de bicicleta com eles três vezes na semana, andamos por 1 hora e meia a tarde”*; a Mãe 3 faz caminhada; e a Mãe 4 não pratica atividade física com o bebê. Conclui-se que todas as mães, nalguma medida, praticam atividade física associada com os afazeres domésticos e cuidado com os filhos.

As mães podem enfrentar barreiras para praticar atividade física, algumas das quais podem ser: falta de tempo - o cuidado com os filhos, as responsabilidades com o lar e o trabalho podem consumir a maior parte do tempo dessas mulheres; falta de apoio - muitas vezes podem não ter uma rede de apoio disponível enquanto praticam a atividade física; fadiga e cansaço - a junção de todas as responsabilidades pode deixar essas mães fisicamente cansadas, não restando energia suficiente para se exercitarem. A própria experiência de maternar pode ser considerada uma barreira, visto que, o tempo dedicado às atividades de cuidado pode impedi-las de se dedicarem ao autocuidado, bem como o lazer.

Com esses obstáculos, as mães podem se tornar mais suscetíveis a serem fisicamente inativas. No entanto, é fundamental ressaltar que muitas delas conseguem encontrar alternativas inovadoras para incluir a prática de exercícios em suas rotinas diárias, seja realizando atividades em casa ou ao ar livre, com seus filhos ou sozinhas. Ademais, é importante lembrar que cada mãe é única e pode enfrentar diferentes desafios ao tentar conciliar os cuidados com os filhos e a prática de atividades físicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como proposta compreender as relações entre parentalidade, atividade física e vivências de ansiedade em estudantes mães de Educação Física. Desse modo, o caminho percorrido e os resultados alcançados responderam os objetivos propostos na pesquisa.

A pesquisa demonstrou as experiências da parentalidade de quatro mães estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física, seu nível de ansiedade e o nível de atividade física praticado. Observou-se que as mães vivenciam algum grau de ansiedade ao conciliar as suas rotinas como cuidadoras e estudantes, sendo a maternidade atípica e a maternidade monoparental geraram mais vivências de ansiedade, talvez em função da sobrecarga de atividades de cuidado.

Percebe-se no decorrer deste trabalho, que a prática de atividade física das mães entrevistadas está intrinsecamente ligada às atividades domésticas e de cuidado com os filhos.

A expectativa de que as mães universitárias, devido à maior carga de atividades de parentalidade, vivenciam mais ansiedade e praticam menos atividades físicas foi confirmada. No entanto, a pesquisa tem limitações, sobretudo, em relação ao número de participantes: apenas quatro mães universitárias participaram do estudo. É necessário realizar novas pesquisas com maior número de mães que frequentam a Universidade e em outros cursos.

Notou-se que a junção das variáveis desta pesquisa é de grande valia, pois há relação entre elas. Torna-se evidente, portanto, que novas pesquisas sejam realizadas para investigar o impacto dessas atividades na saúde, uma vez que as atividades de cuidado podem estar funcionando como barreiras para a prática de atividade física vigorosa, com maior frequência e com objetivos de lazer e autocuidado.

Em razão da escassez literária que correlacione todas as variáveis desta pesquisa, fica evidenciada a importância e relevância do estudo acerca do tema e a sugestão para futuras pesquisas acadêmicas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=QL4rDAAAOBAJ&oi=fnd&pg=PT13&dq=dsm+5&ots=nR3JxEtdIT&sig=JGwUw_hOzjMY6ccU83N_R_zXBhY. Acesso em: 24 out. 2022

BIROLI, Flávia. **Gênero e desigualdades: limites da democracia no Brasil**. São Paulo: Boitempo, 2018.

BRASIL. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde/Secretaria de Atenção Primária à Saúde/ Departamento de Promoção da Saúde 2021. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 15 nov. 2022.

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>. Acesso em: 15 nov. 2022.

CHAVES, Ulisses Herrera. Família e parentalidade. In: Ceneide Maria de Oliveira Cerveney. **Família e... narrativas, gênero, parentalidade, irmãos, filhos nos divórcios, genealogia, história, estrutura, violência, intervenção sistêmica, rede social**. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 47-62, 2006, v. 2. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=b2F0Bec6f-8C&oi=fnd&pg=PA47&ots=RmABB29nkt&sig=KL-N8B0iA5LsF7PnNtSgQov9iHQ#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 26 out. 2022

CUNHA, Jurema Alcides et al. **Manual da versão em português das Escalas Beck**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

DARIO, Andreza dos Santos Oliveira et al. **Universidade e maternidade: a experiência de mulheres que se tornaram mães durante a graduação**. 2023. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/handle/riufcg/29158>. Acesso em: 06 nov. 2023.

GT POLÍTICAS DE APOIO À PARENTALIDADE - UFNT. Programa de Apoio à Parentalidade na Universidade - PAPU Tocantinópolis. Palmas: GPU/UFT, 2022. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/gpu/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

IBGE, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. **OUTRAS formas de trabalho: 2022**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2102020>. Acesso em: 10 nov. 2023.

KERGOAT, Danièle. O cuidado e a imbricação das relações sociais. In: ABREU, Alice Rangel de Paiva; HIRATA, Helena; LOMBARDI, Maria Rosa. **Gênero, Trabalho no Brasil e na França: perspectivas interseccionais**. São Paulo: Boitempo, 2016, p. 17-26.

KERGOAT, Danièle. Divisão sexual do Trabalho e Relações sociais de sexo. In: HIRATA, Helena; LABORIE, Françoise; LE DOARÉ, Hélène; SENOTIER, Danièle (Orgs.). **Dicionário Crítico do Feminismo**. São Paulo: Unesp, 2009, p. 67-75.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LÍDIA, Laís Balbino Gomes. **Mulher, mãe e universitária: desafios e possibilidades de conciliar a maternidade à vida acadêmica**. 2020. 68f. TCC (Graduação em Terapia Ocupacional), Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/17638>. Acesso em: 06 nov. 2023.

MATSUDO, Sandra et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev. bras. ativ. fis. saúde**, p. 05-18, 2001. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-314655>. Acesso em: 03 dez. 2022.

PONTES, Laysa Mirelly da Silva. Ansiedade em estudantes do ensino superior: uma revisão bibliográfica. 2021. 30f. TCC (Graduação em Educação Física), Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Educação Física, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/42276>. Acesso em: 18 out. 2022.

RODRIGUES, Poliany Oliveira; REVERDITO, Riller; VIEIRA, Paulo Alberto. **Praticar atividade física reduz ansiedade e depressão em estudantes universitários**. Anais da Convención Internacional de Salud, Cuba Salud, 2018. Disponível em: <http://www.convencionsalud2018.sld.cu/index.php/convencionsalud/2018/paper/viewFile/1796/1116>. Acesso em: 14 nov. 2023.

SEVERINO, Natália Pereira. **A sobrecarga da maternidade solo: mães que caminham sozinhas**. 2022. 29f. TCC (Graduação em Comunicação Social), Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufms.br/bitstream/123456789/5445/2/relatorio-natalia.pdf>. Acesso em: 14 nov. 2023.

SILVESTRE, Débora Lameira. **Maternidade e vida acadêmica: um estudo sobre os desafios enfrentados por estudantes universitárias mães do Campus da UFPA em Castanhal**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) - Campus Universitário de Castanhal, Universidade Federal do Pará, Castanhal, 2019. Disponível em: <https://bdm.ufpa.br:8443/jspui/handle/prefix/2222>. Acesso em: 05 dez. 2022.

SOUZA, Fernanda Hermínia Oliveira; FONTELLA, Cristina. Diga, Gérard, o que é a parentalidade? **Clínica & Cultura**, v. 5, n. 1, p. 107-120, 2016. Disponível em: <https://seer.ufs.br/index.php/clinicaecultura/article/download/5375/4902/0>. Acesso em: 25 out. 2022.

SOUZA, Kellcia Rezende; KERBAUY, Maria Teresa Miceli. Abordagem quanti-qualitativa: superação da dicotomia quantitativa-qualitativa na pesquisa em educação. **Educação e Filosofia**, v. 31, n. 61, p. 21-44, 2017. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/EducacaoFilosofia/article/view/29099/>. Acesso em: 03 dez. 2022.

TOMÉ, Tiago Hoff et al. Benefícios da atividade física sistemática em parâmetros psicológicos do praticante: um estudo sobre ansiedade e agressividade. **Journal of Physical Education**, v. 17, n. 2, p. 123-130, 2006. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3350>.

VIEIRA, Fabiana Rodrigues. **Maternidade na graduação e os desafios de ser mãe na atualidade: uma análise da situação das Universitárias da UFT do Campus de Tocantinópolis**, 2019. Monografia (Graduação em Pedagogia), Universidade Federal do Tocantins, Tocantinópolis, 2019. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11612/3200>. Acesso em: 10 out. 2023.

APÊNDICE 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos o(a) Sr(a) a participar da Pesquisa O EXERCÍCIO DA PARENTALIDADE, O NÍVEL DE ANSIEDADE E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM MÃES UNIVERSITÁRIAS, sob a responsabilidade da pesquisadora discente Laís Barbosa Silva e da profa. Dra. Carliene Freitas da Silva Bernardes, a qual pretende investigar se as experiências da parentalidade geram ansiedade em mães universitárias, e se em função do tempo dedicado à parentalidade, elas praticam menos atividade física. De forma específica, investigar as experiências da parentalidade, o nível de ansiedade das mães universitárias e o nível de atividade física praticado. O estudo envolve uma pesquisa de campo. Você responderá um questionário, participará de uma entrevista. O questionário coletará informações sobre ansiedade, nível de atividade física e o exercício da parentalidade.

Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento você não precisa realizá-lo. Se você aceitar participar, estará contribuindo para trazer uma discussão sobre os desafios da maternidade, de conciliar com a atividade física e o quanto essa sobrecarga de trabalho pode gerar ansiedade, portanto, contribui com o levantamento.

Não haverá riscos decorrentes vindos dessa pesquisa. Não haverá danos financeiros, nem psicológicos. Em qualquer momento, se você sofrer algum dano comprovadamente decorrente desta pesquisa, você terá direito a indenização.

A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou perda de benefícios. Se depois de consentir em sua participação o Sr (a) desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa. O (a) Sr (a) não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração. Os resultados da pesquisa serão analisados e publicados, mas sua identidade não será divulgada, sendo guardada em sigilo.

Para obtenção de qualquer tipo de informação sobre os seus dados, esclarecimentos, ou críticas, em qualquer fase do estudo, o (a) Sr (a) poderá entrar em contato com discente e a orientadora profa. Dra. Carliene Freitas da Silva Bernardes, no endereço da Universidade Federal do Norte do Tocantins, Centro Universitário de Tocantinópolis, Av. Nossa Senhora de Fátima, 1588, Céu Azul, Tocantinópolis - TO, pelo telefone (34) 99214-2280 ou por e-mail: carlienefreitas@uft.edu.br.

Eu, _____, fui informado sobre o que as pesquisadoras querem fazer e porque precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar do projeto, sabendo que não receberei nenhum tipo de compensação financeira pela minha participação neste estudo e que posso sair quando quiser. Também sei que caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa. Este documento é emitido em duas vias que são ambas assinadas por mim e pelas pesquisadoras, ficando uma via com cada um de nós.

Data: ___/___/___

Assinatura da participante

Assinatura das pesquisadoras do projeto

APÊNDICE 2 - ROTEIRO DA ENTREVISTA FOCALIZADA

CONHECENDO A CUIDADORA

Data de nascimento: _____

Sexo biológico/reprodutivo

- Masculino
- Feminino
- Intersexo

Identidade de Gênero (como você se identifica com as masculinidades e feminilidades)

- Mulher cisgênero (mulher que nasceu com sexo biológico feminino e se identifica com as feminilidades)
- Mulher transgênero (mulher que nasceu com sexo biológico masculino e se identifica com as feminilidades)
- Homem cisgênero (homem que nasceu com sexo biológico masculino e se identifica com as masculinidades)
- Homem transgênero (homem que nasceu com sexo biológico feminino e se identifica com as masculinidades)
- Gênero fluido (transita entre as masculinidades e feminilidades)
- Agênero (não se identifica com as identidades de gênero vigentes)
- Prefiro não responder

Orientação afetivo-sexual

- Heterossexual
- Homossexual
- Bissexual
- Panssexual
- Assexual
- Prefiro não responder

Configuração familiar

- Heteroafetiva (mãe, pai e filhos/as)
- Homoafetiva (dois pais ou duas mães)
- Monoparental masculina (pai e filhos/as)
- Monoparental feminina (mãe e filhos/as)
- Avós e netos
- Recasamentos

Cor ou etnia/raça

- branca
- parda

- preta
- amarela
- indígena
- outro _____

Renda familiar mensal

- Entre 0,00 e 400,00 reais
- Entre 401,00 e 800,00 reais
- Entre 801,00 e 1.200,00 reais
- Entre 1.201,00 e 1.600,00 reais
- Entre 1.601,00 e 2.000,00 reais
- Entre 2.001,00 e 5.000,00 reais
- Entre 5.001,00 e 7.000,00 reais
- Entre 7.001,00 e 10.000,00 reais
- Acima de 10.001,00 reais
- Prefiro não responder

Nível de escolaridade atual

Desempenha trabalho remunerado dentro ou fora do lar? Qual?

CONHECENDO AS ATIVIDADES DE CUIDADO

ATIVIDADES DE CUIDADO “[...] é um trabalho que abrange um conjunto de atividades materiais e de relações que consistem em oferecer uma resposta concreta às necessidades dos outros. Assim, podemos defini-lo como relação de serviço, apoio e assistência, remunerada ou não, que implica um sentido de responsabilidade em relação à vida e ao bem-estar de outrem.” (REDE MAGE, 2013 apud KERGOAT, 2016, p. 17).

Você é responsável pelo cuidado de alguma pessoa da sua família?

- Sim, adultos produtivos (esposo, filhos que trabalham, dentre outros)
- Sim, pessoas idosas
- Sim, pessoas com deficiência ou doenças crônicas
- Sim, crianças entre 0 a 3 anos
- Sim, crianças entre 3 a 6 anos
- Sim, crianças entre 6 a 11 anos
- Sim, adolescentes entre 12 e 18 anos
- Sim, serviço doméstico (lavar, passar, limpar, cozinhar, etc)

Você possui rede de apoio para os cuidados com a(s) pessoa(s) da qual é responsável?

- Sim, divido as tarefas igualmente com outra(s) pessoa(s).

- Sim, divido com outra(s) pessoa(s) e faço a maior parte do trabalho.
- Sim, divido com outra(s) pessoa(s) que faz a maior parte do trabalho.
- Sim, tenho rede de apoio formal (escola, cuidadores, profissionais especializados).
- Não, sou o(a) único(a) responsável
- Prefiro não responder

Quem é sua rede de apoio?

- Familiares _____
- Amigos
- Escola
- Cuidadores e profissionais especializados com remuneração _____.
- Outros _____.

Parentalidade atividades de cuidado exercidas por homens e mulheres em diferentes configurações familiares (heteroafetivas, homoafetivas, monoparentais femininas ou masculinas, avós e netos, recasamentos, abrigos, dentre outras) com objetivo de garantir a sobrevivência e formação integral de crianças, sejam elas consanguíneas ou adotivas (GT POLÍTICAS PARENTALIDADE UFNT, 2022).

Quantos (as) filhos (as), consanguíneos ou adotivos, de 0 a 18 você tem? _____.

Para estudar e/ou trabalhar onde e com quem ficam seus (suas) filhos (as)?

_____.

Qual a idade dos(as) seus (suas) filhos(as) entre 0 e 18 anos que precisa trazer para os estudos e/ou trabalho?

- 0 - 3 anos
- 3 - 4 anos
- 4 - 5 anos
- 5 - 6 anos
- 6 - 7 anos
- 7 - 11 anos
- 12 a 18 anos

Seus (suas) filhos (as) que lhe(s) acompanha(m) nos estudos ou trabalho apresenta alguma deficiência, transtorno do neurodesenvolvimento ou alguma doença crônica que requer cuidados? Se sim, qual (ou quais)?

_____.

Com qual frequência precisa trazer seus/suas filhos (as) para os estudos e /ou trabalho neste semestre?

- Ocasionalmente
- Uma vez por semana
- Duas vezes por semana

- () Três vezes por semana
- () Quatro vezes por semana
- () Cinco vezes por semana
- () Todos os dias

SAÚDE DA CUIDADORA

Peso: _____ **Altura:** _____

Fuma? _____ **Álcool: bebe?** _____

Tem sentido dores no corpo ultimamente? _____.

Você tem ou teve alguma doença física e/ou mental?

Sua rotina como cuidadora e estudante gera ansiedade? Se sim, em qual intensidade? O que faz para diminuir?

Pratica alguma atividade física com os filhos (as)? Qual? Com que frequência? Intensidade?

ANEXO 1 - INVENTÁRIO DE ANSIEDADE DE BECK - BAI

Abaixo está uma lista de sintomas comuns à ansiedade. Por favor, leia cuidadosamente cada item da lista. Identifique o quanto você tem sido incomodado(a) por cada um dos sintomas durante a última semana, incluindo hoje, colocando um “X” no espaço correspondente, na mesma linha de cada sintoma.

	0	1	2	3
SINTOMAS	<u>Absolutamente não</u>	<u>Levemente</u> Não me incomodou muito	<u>Moderadamente</u> Foi muito desagradável, mas pude suportar	<u>Gravemente</u> Difícilmente pude suportar
1. Dormência ou formigamento				
2. Sensação de calor				
3. Tremores nas pernas				
4. Incapaz de relaxar				
5. Medo que aconteça o pior				
6. Atordoado (a) ou tonto (a)				
7. Palpitação ou aceleração do coração				
8. Sem equilíbrio/inseguro(a)				
9. Aterrorizado (a)				
10. Nervoso (a)				
11. Sensação de sufocação				
12. Tremores nas mãos				
13. Trêmulo (a)				
14. Medo de perder o controle				
15. Dificuldade de respirar				
16. Medo de morrer				
17. Assustado (a)				

18. Indigestão ou desconforto no abdômen				
19. Sensação de desmaio				
20. Rosto afogueado (rubor facial)				
21. Suor (não devido ao calor)				

INTERPRETAÇÃO

0 a 10 pontos: dentro do limite mínimo (ansiedade mínima)

11 a 19 – ansiedade leve

20 a 30 – ansiedade moderada

31 a 63 ansiedade grave

Fonte: Cunha, 2001.

ANEXO 2 - QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – IPAQ - VERSÃO CURTA

Nome: _____ Data: _____
 _____ / _____ / _____ Idade : _____ Sexo: F () M ()

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

Para responder as questões lembre que:

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

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa, visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentada durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de final de semana**?

_____ horas _____ minutos