



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALESSANDRA CRISTINA BURIL DE MACÊDO TARGINO

**CONCILIAÇÃO ENTRE TRABALHO EM
ACADEMIA/PERSONAL E MATERNIDADE: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

CAMPINA GRANDE, PB
2017

ALESSANDRA CRISTINA BURIL DE MACÊDO TARGINO

**CONCILIAÇÃO ENTRE TRABALHO EM
ACADEMIA/PERSONAL E MATERNIDADE: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, de natureza "Relato de Experiência", apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no Curso de bacharelado em Educação Física.

ORIENTADOR: Prof. Dr. ÁLVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

CAMPINA GRANDE, PB
2017

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do Trabalho de Conclusão de Curso.

M141c Macedo, Alessandra Cristina Buri De.
Conciliação entre trabalho em academia/personal e
maternidade [manuscrito] : um relato de experiência /
Alessandra Cristina Buri de Macedo. - 2017
22 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.

"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias,
Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física -
CCBEF."

1. Maternidade. 2. Mercado de trabalho. 3. Atuação
profissional. 4. Personal trainer.

21. ed. CDD 613.71

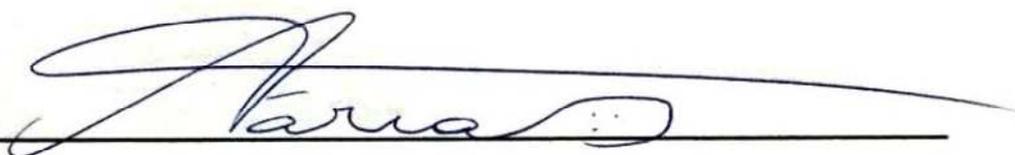
ALESSANDRA CRISTINA BURIL DE MACÊDO TARGINO

**CONCILIAÇÃO ENTRE TRABALHO EM
ACADEMIA/PERSONAL E MATERNIDADE: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, de natureza "Relato de Experiência", apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no Curso de bacharelado em Educação Física.

Aprovado em 25/09/2017

Banca Examinadora



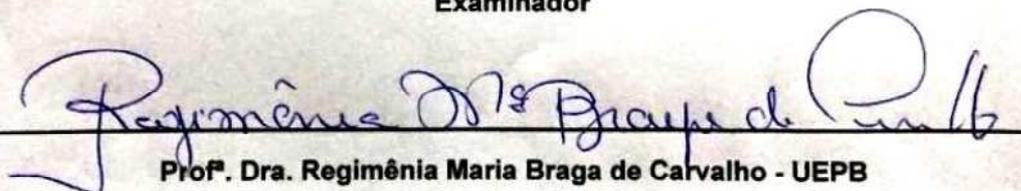
Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa De Farias - UEPB

Orientador



Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley- UEPB

Examinador



Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho - UEPB

Examinador

AGRADECIMENTOS

Com a finalização deste relato e paralelamente a conclusão deste curso, não poderia deixar de agradecer a algumas pessoas que direta ou indiretamente me ajudaram nesta caminhada tão importante de minha vida pessoal e profissional.

Primeiramente agradeço a Deus pelo dom da vida e pelas graças recebidas ao poder ter gerado em meu ventre três vidas maravilhosas que me dão força e me desafiam a ser melhor, servindo inclusive como inspiração na descrição desse relato.

À minha querida mãe, que sempre foi meu porto seguro, dando-me asilo nos momentos de dificuldade e ainda direcionando meus passos, acreditando na minha capacidade e demonstrando com exemplo vivo uma forma ideal de ser mãe. Que mesmo sem saber, faz com que eu busque me espelhar em ser essa mãe tão maravilhosa que ela é e que tenho tanta admiração, espero poder chegar algum dia a esse nível.

Ao meu amado pai, que considero um símbolo de inteligência e seriedade nas coisas que faz, exemplo de comprometimento com a profissão e com o conhecimento, agradeço os bons exemplos e o amor dedicado a mim, mesmo que pouco expressos em palavras mas sendo essencialmente refletidos nos gestos diários.

Ao meu querido marido, companheiro e incentivador das minhas potencialidades, que consegue olhar com humor em meio as maiores tempestades, tornando as dificuldades mais amenas, o meu amor e gratidão.

Aos meus irmãos que me auxiliaram de forma direta ou indireta nesta caminhada. Meu amor e minha gratidão.

Ao Professor Álvaro, considerado por mim um amigo, que aceitou orientar-me neste trabalho, confiando na minha potencialidade e por ter me concedido significativa ajuda para realização do mesmo.

Muito obrigada!

RESUMO

Face ao processo de transformação que vem ocorrendo na sociedade contemporânea referente ao papel da mulher no âmbito familiar e a atuação da mesma no mercado de trabalho, foi observado a necessidade de relatar dentro desta ampla temática a forma como a maternidade é contextualizada em adequação a essa nova etapa da vida. Este estudo consiste em um relato de experiência descritivo onde o mesmo busca demonstrar o que muitas mulheres passam após estarem inseridas no mercado de trabalho e optarem pela maternidade, interferindo diretamente na atuação profissional. Dentro desta realidade, temos o intuito de mostrar a modificação da rotina diária e as atitudes tomadas mediante as dificuldades encontradas para que houvesse adequação plena entre essas duas tarefas árduas que compõe o nosso dia-a-dia. O relato foi desenvolvido a partir dos acontecimentos ao longo dos últimos 6 anos, destacando o trabalho sequencialmente como estagiária, professora de ginástica e personal trainer, principalmente na academia Korpus. A metodologia utilizada foi distribuir em narrativas em quatro momentos: primeiramente estagiando sem filho pequeno, num segundo momento a adequação da gravidez com o trabalho, seguido da volta ao trabalho apenas como personal e em seguida a adequação a segunda gravidez e as escolhas feitas mediante esta realidade. Como resultados, tivemos a certificação de que a maternidade afeta no engajamento da mulher no mercado de trabalho e destacamos a importância da reflexão de todos os profissionais, principalmente mulheres, sobre a conciliação da maternidade ao mercado de trabalho, sabendo que ocorrem muitas mudanças, porém existe a possibilidade de conquistar satisfação pessoal paralela à profissional.

Palavras-chave: trabalho, maternidade, conciliação

ABSTRACT

Face to the process of transformation that has taken place in contemporary society on the role of women in the family and in the labour market, noted the need to report within this broad theme how motherhood is contextualized in fitness for this new stage of life. This study consists of a descriptive case studies where the same search demonstrate that many women spend after being inserted in the labour market and opt for motherhood, interfering directly in professional performance. Within this reality, we have to show the change in the daily routine and the attitudes taken by the difficulties encountered for adequacy between these two arduous tasks that make up our daily life. The report was developed from the events over the past 6 years, highlighting the work sequentially as an intern, gym teacher and personal trainer, primarily in academia Korpus. The methodology used was distributing in narratives in four moments: first interning without young son, secondly the adequacy of pregnancy with the work, followed by the back to work just as personal and then the appropriateness the second pregnancy and choices made by this reality. As a result, we've had the certification of that motherhood affects in the engagement of women in the labour market and we stress the importance of reflection of all professionals, mostly women, about the reconciliation of motherhood to the labour market, knowing that many changes occur, however there is a possibility to gain personal satisfaction in parallel with that professional.

Keywords: labour, maternity, reconciliation

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	07
2. OBJETIVO	09
3. METODOLOGIA	10
4. A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO	11
5. A CONSTITUIÇÃO DE UMA FAMÍLIA	13
6. CONCILIANDO TRABALHO E FAMÍLIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA ...	16
CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS	22

1. INTRODUÇÃO

Sabemos que a sociedade contemporânea é marcada por diversas modificações de maneira geral em todos os contextos de vida (individual, familiar, profissional, política, religiosa, sexual) e a todo o instante. Para conseguir acompanhar essas mudanças é necessário estarmos abertos a elas e nos conscientizarmos que desde o nascimento até o final da nossa existência não há um dia que seja exatamente igual ao outro.

Aprender a lidar com mudanças é uma tarefa árdua e diária, principalmente se forem transições que possam ressignificar totalmente sua vida, como o fato de escolher uma profissão, ser mãe (pai), perdas importantes, etc. Conseguir adsorver, de forma harmoniosa, e superar todas as modificações que possam ocorrer, são etapas necessárias à vida de todos os seres humanos.

Às vezes essas mudanças podem ser totalmente inesperadas ou ansiosamente desejadas, mas o importante é estarmos sempre equilibrados e dispostos a ultrapassar as dificuldades e provas que nos são impostas a cada instante.

Ao falar em mudanças, fazemos referência ao artigo de PAZELLO (2006) que aborda de forma interessante a respeito do impacto da maternidade sobre engajamento da mulher no mercado de trabalho, e este artigo fez com que reportássemos as condições vivenciadas atualmente e transformássemos isto em um relato de experiência vivido. Inicialmente atuando no mercado de trabalho sem filhos pequenos e com o tempo ocorreu enorme impacto com a vinda de filhos, e dessa forma passamos a buscar adequação dessas duas realidades ou abdicar de atuar no mercado. Dessa forma, deixaremos expresso em palavras esses dois momentos contraditórios para que sejam analisados e que futuros estudos sejam feitos, tendo em vista que são escassos estes contextos entre mulheres-mães e mercado de trabalho.

Citando BARBOSA & COUTINHO (2007), são feitos questionamentos a respeito de como conciliar essa duas atribuições, pois não existe um referencial ideal, um modelo a ser seguido e na verdade isso é uma grande verdade. Partimos

do princípio de nos superarmos, nos reinventarmos e tentarmos buscar a solução para as condições impostadas ao nosso cotidiano.

Como sabemos que essa condição de maternidade e conciliação com o mercado de trabalho não é exclusividade nossa, esperamos que este tema seja de interesse para a comunidade acadêmica em geral.

2. OBJETIVO

O trabalho tem como objetivo descrever a experiência de estar inserida no mercado de trabalho atuando na área de academia em dois momentos: antes e após a maternidade, conciliando a vida familiar/pessoal à profissional.

3. METODOLOGIA

O presente trabalho foi desenvolvido a partir dos acontecimentos ao longo dos últimos 6 anos, tendo como marco de referência o início do estágio feito na academia Korpus, onde acompanhava os professores efetivos em suas aulas durante um mínimo de quatro horas diárias realizando diversas tarefas dentro das inúmeras atividades oferecidas pela empresa. Abre-se um adendo que apesar de já ter uma filha de 10 anos, este fator não impossibilitava atuar profissionalmente, portanto foi pouco contextualizado no relato.

Após a fase de estágio, foi efetivado o trabalho na área de ginástica e passou-se a trabalhar também em treinamentos personalizados também na academia Korpus, mas foi sendo ampliado o campo de atuação para outras academias e condomínios.

O segundo marco de referência é a segunda gestação (do total de três), onde foram observadas diversas mudanças nesse contexto: maternidade e trabalho, mas que mostra de maneira transparente que existem forma de adequações. E seguindo essa narrativa houve a referência d a terceira gestação que aconteceu após cinco meses de nascimento do segundo filho e que este pequeno intervalo entre o nascimento acarretou em diversas mudanças na área profissional.

Buscou-se a todo o instante basear-se cientificamente na literatura existente e foi observado que este contexto trata-se de algo novo, portanto considerado como interessante para a comunidade acadêmica.

4. A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO

Discorrendo um pouco sobre o trabalho, podemos conceituá-lo como sendo uma atividade humana desenvolvida com o objetivo de produzir a obtenção da subsistência. O trabalho causa realização pessoal quando é feito conforme o desejado, e causa aflição se feito apenas com o intuito de ganho.

O mercado de trabalho é muito vasto e bastante concorrido. Nos dias atuais é necessário estar sempre se atualizando e buscando inovações para não estar defasado e manter-se na competitividade do mercado.

É no mercado de trabalho que nos conhecemos em outros âmbitos: como pessoas competitivas, como indivíduos que fazem parte de uma equipe e assim sabemos gerenciar nossas limitações e imperfeições neste meio e buscando superarmos como profissionais, se assim desejarmos.

Podemos ver o trabalho genericamente de duas formas: obrigação na realização para sobrevivência ou então prazer em fazer como superação individual onde o recebimento por isso é consequência.

Um estudo feito por TOLFO & PICCININI (2007), que foca sobre os sentidos e significados do trabalho, analisando os brasileiros concluiu que na dimensão individual foi destacado que um trabalho que faz sentido pode ser identificado com valores morais (éticos) da pessoa, é prazeroso, possibilita valorização, desenvolvimento e crescimento, a pessoa sabe com que objetivo o mesmo está sendo realizado e acredita naquilo que esta fazendo. O fator financeiro também é referido, porém com menos ênfase, sendo considerado apenas como complementar e não essencial para que o trabalho faça sentido. O principal enfoque diz respeito à liberdade financeira. Em contrapartida, um trabalho que vai contra os valores pessoais, que não possibilita crescimento, nem seja reconhecido e valorizado pelas atividades que o indivíduo realiza em seu emprego é considerado um trabalho degradante.

Segundo SIMÕES (2012), é cada vez mais expressiva a participação feminina no mercado remunerado e em algumas situações chega a ser o principal suporte financeiro no orçamento familiar. Mesmo atuando de forma equiparada ao homem, a mulher ainda acumula as funções domésticas e maternas impostas pela sociedade e por elas mesmas, o que surge sobre o questionamento de “aonde isso chegará?”

Partindo do princípio que o trabalho propicia a realização pessoal, mesmo assim muitas mulheres preferem abster-se desta sensação devido ao receio de sentir-se como na referência de SIMÕES (2012) que é bastante interessante e reflexiva, sobre a forma como a mulher se sente em relação ao fato de ter filhos e optar por continuar trabalhando fora e não cuidando integralmente do filho. Vem o sentimento de culpa e a sensação de não ser uma boa mãe por ainda ser regida pelos estereótipos a mulher ser a principal responsável pela prole e pelos cuidados domésticos.

Destaca-se ainda nesta obra de SIMÕES, o fato da mulher preocupar-se além da maternidade, com a sua satisfação pessoal e o sucesso de sua carreira profissional buscando o aperfeiçoamento por meio de estudos a fim de garantir sua ascensão no mercado de trabalho.

Portanto, esse confronto entre ser profissional e ser mãe é muito complexo, merecedor de diversas obras e não será solucionado em um breve discurso, apenas chamaremos a atenção para essa realidade gritante nos dias atuais.

Dessa forma, podemos afirmar que a entrada da mulher no âmbito de trabalho traz repercussões na organização e na estrutura de funcionamento familiar, levando à proposição de novas configurações, arranjos familiares com interferências diretas na relação familiar. Este complexo entrelaçar de interferências tem gerado um processo de redução da população na Europa, por exemplo, pois as comunidades tendem a se fragmentar acreditando que “ter filho não dá retorno”, visto como investimento.

5. A CONSTITUIÇÃO DE UMA FAMÍLIA

A constituição familiar é condição natural do ser humano, porém não obrigatória do indivíduo, ou seja, é opcional.

Conforme foi afirmado no início do trabalho, estão ocorrendo diversas mudanças em todos os âmbitos, incluindo os familiares. Acompanhar essas modificações constantes requer ser dogmático, mas de qualquer forma esta contextualização não nos compete no momento. Deter-nos-emos à princípio ao conceito atual de família de forma que possamos canalizar a realidade vivida e todas as vivências que abarcam esta escolha, incluindo as ações tomadas conforme as dificuldades surgidas.

Em tempos remotos a família era facilmente definida e cada integrante tinha seu papel definido e delimitado. Com o passar dos anos, houve modificações drásticas. Segundo WAGNER (2011), hoje não existem parâmetros que definam de forma precisa o conceito de família, sua composição e funcionamento. Podemos apenas definir a estrutura familiar como um conjunto invisível de exigências funcionais que organiza as formas pelas quais os membros da família interagem.

Para PRADO (2017), a palavra “família”, no sentido popular e nos dicionários, significa pessoas aparentadas que vivem, em geral, na mesma casa, particularmente o pai, a mãe e os filhos, ou ainda, pessoas de mesmo sangue, ascendência, linhagem, estirpe ou admitidos por adoção.

Seguindo a linha de pensamento de WAGNER (2011), o sistema familiar pode ser compreendido como um grupo de pessoas que interagem a partir de vínculos afetivos, consanguíneos políticos, entre outros, que estabelecem uma rede infinita de comunicação e mútua influência.

Partindo do princípio de que somos humanos com necessidade de vínculos afetivos, podemos afirmar que em algum momento de nossas vidas, muitos de nós sentem a necessidade de constituir uma família, almejando uma forma de interagir mais profundamente com outro indivíduo em busca de uma sensação de plenitude e ainda construindo um ambiente de convivência baseada no respeito mútuo,

colaborativo, de confiança, transparência, comprometimento e com metas comuns a serem alcançadas e desta forma elaborar uma estrutura considerada segura e feliz.

Dentro desta ótica, aparentemente simples de ser seguida, existem muitas interferências que podem assolar estes planos. As relações baseadas em sentimentos constantemente mutáveis, os ideais não consolidados, as expectativas frustradas, acontecimentos inerentes aos indivíduos (perda de emprego, doença, acidente com seqüela morte familiar, etc.), enfim, existem diversos fatores que podem interferir de forma negativa nessa consolidação familiar levando-a a crise ou ao final de sua existência.

Não tenho o intuito neste trabalho de priorizar esta discussão sobre as interferências e finalizações das relações familiares, pois as mesmas não são base da nossa discussão, apenas considero que as constatações desses fatos não poderiam passar despercebidas.

A constituição familiar passa por diversos momentos de mudanças na sua construção. Considerando uma relação onde os indivíduos que atuam no mercado de trabalho como seres produtivos, seguem adiante com o anseio do crescimento familiar na geração de herdeiros, pode-se firmar que é neste momento que existem alterações substanciais na vida do casal, principalmente da mulher, e não estar preparado para esta avalanche de mudanças pode gerar muitos conflitos, desgastes e frustrações.

Abrindo um adendo ainda sobre essa questão, coloco aqui as seguintes referências: existem casais que não desejam ter filhos, existe também uma geração de filhos provenientes de relacionamentos esporádicos (às vezes, foram frutos de uma relação momentânea), poderia ficar citando diversas diferenças de famílias constituídas nos dias de hoje, porém volto aquela mesma afirmação de não ser o intuito na discussão deste trabalho.

Atualmente, de acordo com SIMÕES (2012), torna-se tarefa árdua conciliar a vida familiar, o casamento e a profissão, os sonhos, projetos e ideais de educação de cada um dos cônjuges.

Dessa forma, seguiremos com este relato para demonstrar que essa afirmativa é verídica, portanto exequível.

A conciliação entre trabalho, família e maternidade é algo realmente complexo, repleto de entrelinhas exaustivas que tentaremos descrever a seguir.

6. CONCILIANDO TRABALHO E FAMÍLIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

A nossa vida é altamente complexa e a minha não poderia ser diferente.

Para que este relato seja compreendido, acredito ser necessário informar que fui mãe aos 19 anos, porém não contraí matrimônio, portanto não constituí família, mas tive o total apoio dos meus pais nesta jornada e durante muitos anos fui incentivada a investir no meu potencial como profissional até conseguir trilhar o caminho para a independência financeira, e nesse meio apareceu uma pessoa na qual decidi construir uma nova família.

Para discorrer sobre a construção familiar e conciliação com o trabalho, faz-se necessário falar um pouco sobre a rotina feita antes da constituição familiar, onde o trabalho já estava presente e era um constante ideal, mesmo tendo uma filha (de aproximadamente 9 a 10 anos de idade): trabalhava como estagiária de 8 a 12 horas por dia.

Inicialmente como estagiária por estar terminando a graduação no Curso de Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba, atuei principalmente na área de ginástica em academias como Korpus Prata, Korpus Centro e Fit, renomadas na cidade de Campina Grande – PB, porém a maior atuação era na primeira citada, onde esta me ofereceu subsídios importantes para que eu pudesse investir no meu potencial como educadora física buscando aprimorar meus conhecimentos adquiridos com outros cursos de aprimoramento.

Como esta academia era e ainda é credenciada a *Body System* (empresa que possui aulas de treinamento físico padronizados de diversas modalidades), passei a investir também nos treinamentos dessa rede para que pudesse ministrar as aulas do sistema dentro do quadro de horários de aulas oferecidos aos alunos.

Nesta perspectiva, graduei-me e fui efetivada no quadro de funcionários atuando muitas horas diárias na área de ginástica e ainda reservando alguns horários para alunos particulares dentro da academia e em condomínios.

Dentro das atribuições na função como professora de ginástica além das aulas ministradas (alongamento, abdômen, body pump, body combat, circuito funcional e spinning) estavam: as participações nas reuniões em horários extraordinários, participação nas aulas especiais em dias e horários extras, controle na quantidade de alunos participantes das aulas, organização da sala de ginástica após utilização.

Quanto às atribuições das funções exercidas nos treinamentos personalizados de alguns alunos particulares: criação de fichas de treinamentos conforme a necessidade individual de cada aluno, acompanhamento do treino diário e realização de avaliação física a cada 2 meses.

Foi em meio a essa rotina exaustiva de trabalho, considerada por mim bastante apazível e com a carreira profissional permeando um possível sucesso que constituí uma nova família e decidi pela maternidade novamente.

De acordo com GRANT (2001), a sociedade contemporânea está inevitavelmente marcada por uma ascensão da mulher no mercado de trabalho e na vida intelectual onde um questionamento interessante é aberto: como conjugar o ser mãe e profissional?

Durante a gestação, apresentei algumas complicações nas quais tive que me ausentar do trabalho e permanecer em repouso por 5 meses devido a um descolamento de placenta que foi solucionado e me permitiu voltar, onde ministrei aulas de forma mais amena com esforços físicos mínimos, porém exercendo minhas funções até o último dia que antecedeu ao parto e assim dando vigência à licença.

Citando VANALLI & BARHAM (2008) a licença maternidade no Brasil é um direito socialmente constituído, legalmente previsto, em que há o afastamento temporário e remunerado da mãe pra cuidar do recém-nascido. O tempo dessa licença é de 120 dias e a mãe decidirá se retornará ao emprego, se permanecerá cuidando de seu bebê ou se terá de lidar com a conciliação entre maternidade e trabalho.

Passado a vigência da licença e decidida a conciliar o trabalho com a maternidade, recebi com boa notícia a informação pelo dono da empresa que ainda teria mais 30 dias de afastamento devido a férias acumuladas.

Mesmo assim, apesar de não ter retornado às minhas atividades na área de ginástica, retornei a atuar no campo *personal trainer* nos condomínios e nas academias, porém eram feitos conforme os horários disponíveis entre amamentação e disponibilidade do companheiro de poder ficar por curtos períodos de tempo.

Em diversos momentos cheguei a ministrar aulas com o bebê na cadeirinha ou ainda pendurado no canguru, e assim considero não ter influenciado negativamente na minha atuação como profissional devido ao fato de continuar tendo a procura de novos alunos e ainda observar satisfação dos mesmos com o meu desempenho.

Ao concluir o período de afastamento previsto, no momento do retorno houve uma dificuldade para que eu continuasse atuando como funcionária da empresa na área de ginástica, pois a coordenação exigia que eu disponibilizasse horários à noite para ministrar aulas e eu não concordei com essa premissa. Neste momento, a maternidade estava falando mais alto.

Ofereci a completa disponibilidade de horários pela manhã e tarde devido ao fato de saber que existem berçários, porém não foi aceita a minha oferta e houve o desligamento completo da empresa.

Dessa forma, fiquei atuando apenas como *personal trainer* em condomínios e na própria academia, além de outras academias onde o meu serviço foi solicitado.

Por diversas vezes, acordei meu filho para que ele mamasse e eu pudesse sair por uma hora e meia e ministrar uma aula enquanto ele ficava com o pai e na sequência ele saía para ministrar as aulas dos alunos dele (pois o mesmo é *personal trainer*). E assim, íamos como família conciliando horários e obrigações de forma a construir um meio sólido, dinâmico e amoroso.

Ainda não finalizei esse processo descritivo de relato. Após o sexto mês de existência do nosso filho, fomos agraciados por mais um filho. Dessa forma, o

contexto trabalho e família tornaram-se mais interessantes: ministrava aulas com meu filho de meses de vida e ainda estava grávida.

Essa gestação foi altamente saudável, onde me permitiu trabalhar até o final com diversos alunos e a presença constante do meu filho João (sempre na cadeirinha ou pendurado no canguru).

Vale salientar que dentro desse contexto de família e trabalho, não há nenhum auxílio externo: sem familiares, empregados ou ajudantes de qualquer finalidade que possam disponibilizar do seu tempo para facilitar o engajamento no mercado de trabalho.

Com o nascimento do terceiro filho, além do antecessor ter idade próxima de apenas 1 ano e 3 meses houve um maior agravamento na volta para o mercado de trabalho, mas mesmo assim consegui adequar-me.

Criei a estratégia de aguardar um período de 6 meses para que fosse possível inserir o João numa escola e o Luís (de 6 meses) era levado para o trabalho. Após 5 meses, decidi colocá-lo num berçário 3 vezes por semana por meio expediente pela manhã e adequei o horário de todos os meus alunos nesse período.

Com a crise financeira crescente, ao mesmo tempo a minha limitação de horários devido à maternidade e a ausência presencial nas academias para a divulgação do meu trabalho fez com que aos poucos os alunos fossem ficando mais escassos, outros tendo dificuldades de conciliar com meus horários ou ainda desistindo e por fim eu ficasse apenas atuando na maternidade – trabalho no qual faço com muito amor e dedicação.

Apesar disso, o meu relato não para por aqui. Ainda estou vinculada a outra academia de grande porte na qual faço parte integrante do grupo de professores de ginástica, porém não sou tão atuante no momento, mas que esporadicamente conforme as minhas possibilidades ministro aulas e ainda tenho uma proposta para o ano de 2018 de estar voltando a atuar com mais frequência e em conformidade com as minhas possibilidades de horário, o que faz com que me cobre mais diante da responsabilidade e aperfeiçoamento na área da saúde.

Considerando que ao optar pela maternidade tive que abnegar temporariamente de um trabalho no qual me identifico e sinto satisfação em fazer – promover saúde -, considerando ainda que nos dias atuais as dificuldades financeiras fazem parte do cotidiano das pessoas e se formos criativos podemos conseguir superar e transformar essa realidade, portanto ao unir a dificuldade de trabalhar fora de casa devido a maternidade, querer promover saúde e ainda conseguir gerar renda de forma criativa passei a estudar e confeccionar bolos sem glúten, sem lactose e com baixo teor de açúcar para as pessoas. Considero essa uma forma de realização pessoal também. Dessa forma, posso estar com meus filhos, estar em casa, ser produtiva e promover saúde para as pessoas com sabor esperando assim poder ter a oportunidade de voltar ao mercado de trabalho com a atividade física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Medir o impacto da maternidade sobre o engajamento da mulher no mercado de trabalho não é tarefa fácil, porém mediante o relato apresentado é notório que esta modificação no contexto familiar tem uma repercussão intensa na área profissional.

Existe um confronto constante entre o incentivo a profissionalização da mulher e uma cobrança por parte da família e da sociedade para que mesmo que haja esse investimento profissional, no futuro a mulher também procrie e seja uma mãe dedicada. Dessa forma cria-se a pergunta: como conciliar essas duas atribuições?

Foi mostrado neste relato como a vida sofre modificações intensas após a maternidade principalmente na área profissional, porém gostaria de abrir uma ressalva: as mudanças sempre ocorrerão para os indivíduos que estão abertos a elas. Estar engessado é uma opção neste meio tão vasto e repleto de opções.

A inserção da mulher no mercado de trabalho repercute na relação mãe-filho e na dinâmica familiar, isso é notório e uma das principais dificuldades da mulher está em conciliar tempo para as tarefas domésticas, trabalho externo e poder permanecer algum tempo com os filhos de forma a estabelecer um vínculo afetivo harmonioso e consistente como foi descrito durante este trabalho.

Foi observado que antes da maternidade, o progresso profissional era mais expressivo, onde a dedicação para com a carreira era a prioridade. Após o nascimento de cada filho, as dificuldades nessa dedicação foram aumentando, mas conseguiu-se ter uma adequação de forma limitada. Aos poucos, filhos estão crescendo, dando mais oportunidade para que sejam adequadas novas perspectivas relativas ao mercado de trabalho. Como informei anteriormente, deve-se estar aberto às mudanças e buscar adequação para elas.

O desejo de ter ou não filhos é, sem dúvida, complexo, inspira sentimentos contraditórios sendo difícil de precisar e isolar de toda uma rede de fatores, tanto psicológicos quanto sociais, apenas finalizo com a seguinte frase: Preparem-se para mudanças!

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Patrícia Zulato. ROCHA-COUTINHO, Maria Lúcia. **Maternidade: novas possibilidades, antigas visões.** Psicologia Clínica, vol. 19, núm. 1, 2007, pp. 163-185. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=291022012012> Acesso em: 12 setembro de 2017

GRANT, Walkiria Helena. **A maternidade, o trabalho e a mulher.** In: COLOQUIO DO LEPSI IP/FE-USP, 3., 2001, São Paulo. Proceedings online... Available from: http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=MSC000000032001000300008&lng=en&nrm=abn Acesso em: 12 setembro de 2017.

PAZELLO, Elaine Toldo. **A Maternidade Afeta o Engajamento da Mulher no Mercado de Trabalho? Um Estudo Utilizando o Nascimento de Gêmeos como um Experimento Natural.** *São Paulo, V 36 N3 P: 507-538, jul-set 2006*

PRADO, Danda. **O que é Família?** São Paulo: Brasiliense. 1ª Edição eBook, 2017. Acesso em 13 setembro de 2017.

SIMÕES, F.I.W. & HASHIMOTO, F. **Mulher, mercado de trabalho e as configurações familiares do século XX.** *Revista Vozes dos Vales da UFVJM: Publicações Acadêmicas – MG – Brasil – Nº 02 – Ano I – 10/2012*

TOLFO, S.R.;PICCININI,V. **Sentidos e significados do trabalho: explorando conceitos, variáveis e estudos empíricos brasileiros.** *Psicologia & Sociedade;* 19, Edição Especial 1: 38-46, 2007

VANALLI, Ana C. G. BARHAM, Elizabeth J. **A demanda para políticas públicas adicionais para trabalhadores com filhos pequenos: o caso de professoras.** *Revista Temas de Psicologia.* São Paulo, v. 16, n. 2, p. 1-9, 2008.

WAGNER, Adriana. [et al.] **Desafios Psicossociais da Família Contemporânea: pesquisas e reflexões** Porto Alegre: Artmed, 2011