

POR QUE NÃO FAÇO ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO?

**EDUARDA CALDEIRA PERES¹; PATRÍCIA A. TAVARES²; PEDRO C. HALLAL³;
ANA LUIZA SOARES²; HELEN GONÇALVES³**

¹Universidade Federal de Pelotas – duda_cp@hotmail.com

²Programa de Pós-graduação em Epidemiologia - analuiza.nutri@gmail.com e
pati.lisa@yahoo.com.br

³Universidade Federal de Pelotas. Programa de Pós-graduação em Epidemiologia –
prchallal@gmail.com e hdgs.epi@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física vem se tornando mais comum entre a população, auxiliando na manutenção da saúde (TASSITANO et al., 2007). Estudos epidemiológicos evidenciaram o papel decisivo na prática da atividade física na melhoria da saúde, qualidade de vida, assim como controle de diversas doenças (BATISTA et al., 2003). Os benefícios já conhecidos são, entre outros, melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações, redução da pressão arterial em repouso, melhora em marcadores biológicos e na saúde mental, regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso (VILARTA et al., 2007).

A população brasileira vem sendo alvo de estudos por meio de pesquisadores em relação à atividade física, como no estudo conduzido por Anjos e colaboradores (2012) na cidade de Niterói, no Rio de Janeiro, onde foi encontrada uma diferença significativa no nível de atividade física de homens comparado às mulheres. Os homens mostraram-se mais ativos principalmente em atividades moderadas e pesadas em relação às mulheres. O trabalho também mostrou que ao longo do tempo o nível de atividade física das mulheres diminuiu. Portanto, mostrou-se necessário um incentivo à população feminina para integrar-se mais em programas de exercícios físicos.

Os exercícios físicos podem ser praticados por diversas pessoas, desde que aptas fisicamente. Um grupo, em especial, que é menos ativo em dado período é o das gestantes. Alguns trabalhos já demonstraram os benefícios desta prática para esta população (CHISTÓFALO et al., 2003; DUMITH et al., 2012). A prática de atividades físicas durante o período gestacional se reflete positivamente em diferentes áreas do organismo materno. O exercício pode reduzir e prevenir as lombalgias, elevando a autoestima, tornando-as mais autoconfiantes. Para o feto alguns benefícios seriam: menos gordura corporal, mais tolerância ao stress e até mesmo um melhor desenvolvimento neurológico (HARTMANN et al., 1999; DOMINGUES, 2007).

Diabetes gestacional, excesso de ganho de peso, hipertensão são algumas das doenças que podem ocorrer durante a gravidez e em decorrência do sedentarismo ou de complicações na gestação (BATISTA et al., 2003). O exercício físico ajuda na prevenção (CHISTÓFALO et al., 2003; DOMINGUES, 2007). Todavia, poucos estudos têm avaliado os motivos da inatividade física ou redução dela durante o período gestacional e o que os profissionais médicos orientam e pensam sobre se exercitar regularmente no lazer durante esse período.

O presente estudo teve o objetivo de analisar, na perspectiva das gestantes, as concepções socioculturais sobre o período gestacional, com foco na prática de atividade física.

2. METODOLOGIA

Foram entrevistadas 27 gestantes fisicamente ativas antes da gestação e residentes na zona urbana da cidade de Pelotas-RS, no período entre setembro de 2014 e junho de 2015. De acordo com a literatura revisada, para contatar mulheres gestantes foram consideradas as seguintes categorias importantes para a inclusão no estudo: escolaridade (≤ 8 anos; > 8 anos de estudo) e prática de atividade física após a descoberta da gravidez (manteve; diminuiu; parou). Os seis grupos formados são distintos em termos de idade, nível socioeconômico, estado nutricional, número de filhos e experiências prévias em gestações anteriores (com e sem história de aborto). A primeira entrevista semiestruturada foi realizada no segundo trimestre de gestação e a segunda e terceira, no terceiro trimestre ou logo após o nascimento do bebê. As entrevistas foram gravadas e, posteriormente, transcritas e discutidas pela equipe do estudo.

As análises preliminares, apresentadas neste trabalho, mostram algumas das barreiras elencadas pelas gestantes para praticar (seguir ou diminuir) ou interromper a atividade física durante a gravidez.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Independente de terem parado ou diminuído a atividade física no período gestacional, os motivos apontados pelas grávidas foram os mesmos. Entre os principais estão: desconforto ao fazer exercício causado pela gestação – menos flexibilidade e mais medo de se fazer os exercícios; dores localizadas na barriga (em especial a parte inferior) – atribuídas ao esforço físico e a uma musculatura já trabalhada para carregar o bebê; insegurança quanto ao benefício do exercício físico para a mãe e o bebê durante a gestação e medo de perder o bebê pelo esforço físico. Os primeiros meses são apontados como primordiais para que não ocorra um abortamento, logo a diminuição ou a parada da prática de exercícios são uma prática recorrente. O retorno, após o terceiro mês, portanto, para muitas ainda pode ser um perigo, visto que pararam um certo tempo. Acreditam que possam retomar suas atividades após o nascimento e crescimento da criança. Muitos familiares aconselham a diminuir todo esforço físico e, se necessário, fazer somente caminhadas leves para ajudar no momento do parto. Uma concepção bastante influenciada pelos preceitos médicos absorvidos. O medo do aborto ou de uma queda (ao andar de bicicleta, por exemplo) são sempre postos pelos familiares, que acabam por influenciar as mulheres e, ao mesmo tempo, responsabiliza-las pelas consequências de alguma prática atividade física.

Em paralelo a essas razões, as recomendações médicas ocorrem na maioria dos casos somente quando as gestantes perguntam ao profissional. Quase todos os médicos aconselham a diminuir ou a parar com a prática de atividade física. Contrações e queixa de dor na barriga ou no ventre (estimulação da atividade uterina) são frequentemente levadas a crer que decorrem de um tipo de exercício ou atividade física exercida no trabalho doméstico (levantar peso) ou no deslocamento (andar de bicicleta ou caminhar *muito*) ou na academia. As atividades domésticas seguem sendo realizadas, mas com muito mais cuidado (menos peso e esforço), especialmente pelas primíparas. Poucas mulheres contatadas (independente do número de filhos ou histórias de complicações obstétricas anteriores) receberam o aval médico para seguir andando de bicicleta ou fazendo atividade física leve. Todas elas diminuíram ou pararam por receio de complicações ou de incidir em mal formação da criança (*melhor não arriscar*,

dizem). Apenas uma educadora física manteve suas atividades mais próximas ao que fazia antes de engravidar. Entre os exercícios que as gestantes acreditam serem os mais inadequados e/ou prejudiciais estão: andar de bicicleta, correr e fazer musculação. Caminhadas e alongamentos foram, em geral, vistos pelas mulheres como menos perigosos para a saúde do bebê e delas. Esses são também os aconselhados pelos profissionais. Ao entrevistarmos os médicos percebemos que muitos desconhecem as recomendações atuais para as grávidas e a maioria deles refere ter receio de ser culpabilizado se algo de errado ocorrer durante a gravidez daquelas que aconselharam seguir com uma prática de atividade física, mesmo que orientada por profissionais capacitados (personal). De algum modo, a ideia de que é *melhor não se arriscar* – na opinião delas – é um reflexo do que eles também acreditam ou vice-versa.

4. CONCLUSÕES

Tanto as mulheres no período gestacional quanto os médicos sentem-se inseguros em relação aos benefícios que a prática de atividades físicas. Informações sobre quais exercícios, intensidade e frequência, assim como as vantagens e os riscos à saúde devem ser divulgados à população e aos profissionais. Os medos e os motivos elencados devem também ser trabalhados com as mulheres, visto que os benefícios da prática de atividade física durante a gestação são comprovados (BATISTA et al., 2003; DOMINGUES, 2007).

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANJOS, L.A; BARBOSA, T.C; WAHRLICH, V.; VASCONCELLOS, M.L. **PADRÃO de atividade física em um dia típico de adultos de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil: resultados da Pesquisa de Nutrição, Atividade Física e Saúde (PNAFS)**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 28(10):1893-1902, out, 2012.

BATISTA, D. C.; CHIARA, V. L.; GUGELMIN, S. A.; MARTINS, P. D. **Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal**. Revista Brasileira Saúde Materna Infantil, volume 3, no. 2 – Recife, 2003.

CHISTÓFALO, C.; TUMELERO, S.; MARTINS, AJ. **A prática de exercício físico durante o período de gestação**. São Paulo, 2003.

DOMINGUES, M.R. **Atividade física nas gestantes da coorte de nascimentos de pelotas de 2004**. Pelotas-RS, 2007.

DUMITH, S. C.; DOMINGUES, M. R.; MENDOZA-SASSI, R.A.; CESAR, J.A. **Atividade física durante a gestação e associação com indicadores de saúde materno-infantil**. Revista Saúde Pública 2012;46(2):327-33.

HARTMANN S.; BUNG P. **Physical exercise during pregnancy: physiological considerations and recommendations**. J Perinat Med 1999; 27: 204-15.

TASSITANO, R.M.; BEZERRA, J.; TENÓRIO, M.C.; COLARES, V.; BARROS, M.V.; HALLAL, P.C. **Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano.2007;9(1):55-60.

VILARTA, R.; GUTIERREZ, G. L. **Qualidade de vida em propostas de intervenção corporativa**. Campinas, SP: IPES EDITORIAL, 2007.