

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ANTES E DURANTE A GESTAÇÃO: UM RECORDE DOS RESULTADOS PRELIMINARES DA COORTE DE 2015, PELOTAS – RS.

**NICOLAS GONÇALVES DA SILVA¹; INÁCIO CROCHEMEORE MONHSAN DA
SILVA²; PEDRO RODRIGUES CURI HALLAL³**

¹*Universidade Federal de Pelotas – nicolastkdo@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – inacio_cms@yahoo.com.br*

³*Universidade Federal de Pelotas – prchallal@gmail.com*

1. Introdução

Atualmente a veiculação de informações sobre os benefícios da prática de atividades físicas é cada vez maior. Durante a gestação, é comum o aumento da prevalência de dores no corpo (nas costas), o agravamento de doenças pré-existentes e o ganho de peso inadequado (KRISTIANSSON 1996). A prática de atividades físicas durante este período é altamente recomendada, em função de acarretar benefícios para a mãe e também para o bebê. Mães que se mantêm ativas durante a gestação diminuem os riscos de um parto prematuro, relatam sentir menos dores no corpo, comuns durante a gestação (SUPUTTITADA 2012). Além disso a redução de inchaço, cãibras nas pernas, cansaço e falta de ar, são problemas sentidos com menos intensidade (HORNS 1996).

Um estudo realizado com dados da coorte de 2004 de Pelotas evidenciou que 14,8% das gestantes relataram praticar alguma atividade física antes de engravidar. Este estudo mostrou que durante a gestação apenas 10,4% das mulheres praticaram atividade física nos primeiros três meses de gestação, no segundo trimestre 8,5% e nos últimos três meses 6,5% (DOMINGUES 2004).

Diversos podem ser os motivos para a baixa prevalência de atividade física entre as gestantes, como a falta de conhecimento sobre os benefícios de uma gravidez ativa fisicamente, a falta de tempo, apoio social ou um ambiente apropriado e seguro para a prática. Por outro lado, alguns aspectos sociodemográficos como a escolaridade também pode estar relacionado às decisões sobre a prática de atividade física na gestação. Mães mais escolarizadas podem ter mais acesso ao conhecimento e maior oportunidade de prática de atividades físicas (CLAPP 2002). Neste contexto, o objetivo desse estudo foi verificar a prática de exercícios físicos regulares antes da gravidez e em cada trimestre da gestação, fazendo uma relação com a escolaridade.

2. Metodologia

Trata-se de um recorte de resultados preliminares de um estudo mais amplo denominado *Estudo Longitudinal dos Nascidos Vivos em Pelotas-RS, Coorte de 2015*. Este estudo prospectivo ainda está em fase de coleta de dados e é

desenvolvido pelo Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia da Universidade Federal de Pelotas. Todas as mulheres residentes na zona urbana da cidade de Pelotas-RS e no bairro Jardim América (cidade do Capão do Leão) que realizaram ou realizarão o parto entre 1º de janeiro e 31 de dezembro de 2015 em hospitais de Pelotas foram ou serão convidadas a participar do estudo. Para isso, diariamente as maternidades dos hospitais pelotenses estão sendo monitoradas por uma equipe de pesquisa e as primeiras entrevistas começam no próprio hospital. Cabe ressaltar que antes de começar a avaliação dos pesquisadores, é explicado às mães o funcionamento da pesquisa e do estudo de coorte e só com o consentimento da mesma é dado continuidade.

Este recorte é delimitado pela investigação da prática de atividade física autorrelatada em diferentes períodos relacionados à gestação, entre eles, os três meses anteriores a gravidez, durante o primeiro trimestre de gestação, durante o quarto e sexto mês e durante o último trimestre de gestação. Para cada momento era perguntado se a mãe realizou exercícios físicos regulares. Além disso, a escolaridade foi coletada como anos completos de estudo e categorizada entre 8 ou menos anos (equivalente a no máximo ensino fundamental completo) e 9 ou mais anos completos.

3. Resultados e Discussão

De janeiro a junho de 2015, período que delimita as presentes análises, 2.172 mães tiveram seus filhos nos hospitais de Pelotas e atingiram os critérios de inclusão no estudo. Com relação à prática de exercícios físicos antes da gestação, apenas 19,8% relatou esse comportamento. O presente estudo evidenciou também uma queda gradativa durante o início e o avanço da gestação. Nos primeiros três meses houve uma queda de 46,5%, ou seja, apenas 10,6% relatou seguir fazendo exercícios físicos regulares nesse período. A porcentagem de mães praticantes de exercício físico caiu para 8,7% no período intermediário da gestação e, nos últimos três meses, a prevalência de gestantes que relataram praticar regularmente exercícios físicos foi para apenas 5,5%, ou seja, a redução chegou aos 72,2% em comparação com a prática de exercícios físicos antes da gestação (Tabela 1).

Tabela 1 – Exercícios físicos em mulheres incluídas no estudo.

Exercício nos 3 meses antes da gravidez		Exercício nos primeiros 3 meses da gravidez		Exercício entre o 4º e 6º mês da gravidez		Exercício nos últimos 3 meses da gravidez	
Não	80,2	Não	89,4	Não	91,3	Não	94,5
Sim	19,8	Sim	10,6	Sim	8,7	Sim	5,5
		% de redução	46,5	% de redução	56,1	% de redução	72,2

Neste trabalho, utilizou-se a escolaridade para descrever os padrões de realização de exercícios físicos na amostra. Entre as mulheres com menor

escolaridade a prevalência de praticantes de exercícios físicos nos três meses anteriores a gravidez foi de 10,2%, no primeiro trimestre houve uma redução de 45,1%, e se manteve caindo, no segundo trimestre a redução apresentada foi de 57,8% do número inicial e, no último trimestre de gestação apenas 2,8% das gestantes praticavam exercícios físicos regulares. A redução total foi de 72,5% se compararmos a prevalência de realização de exercícios físicos antes da gravidez e no último trimestre de gestação. Quando analisado o segundo grupo, com maior escolaridade, nota-se que inicialmente o número de mulheres que praticavam atividade física no trimestre anterior a gravidez é um pouco maior, representando 24,85%. Já no primeiro trimestre da gestação, o número sofre uma queda de 46,4%, apenas 13,3% das gestantes afirma seguir fazendo exercícios, uma redução muito similar à encontrada nesse mesmo período do grupo com menor escolaridade. E essa similaridade se mantém nos períodos seguintes, no segundo trimestre o número caiu para 55,2% e finalizando, no último trimestre, com uma redução de 72,2% na prevalência de realização de exercícios físicos em comparação com o período antes da gravidez. Assim, destaca-se que embora a prevalência de realização de exercícios físicos regulares seja maior entre as mulheres com maior escolaridade, a redução entre o período pré-gestacional e o período de gravidez não se difere entre os dois grupos (Tabelas 2 e 3).

Tabela 2 – Exercícios físicos em mulheres com escolaridade igual ou inferior ao ensino fundamental.

Exercício nos 3 meses antes da gravidez		Exercício nos primeiros 3 meses da gravidez		Exercício entre o 4º e 6º mês da gravidez		Exercício nos últimos 3 meses da gravidez	
Não	89,8	Não	94,4	Não	95,7	Não	97,2
Sim	10,2	Sim	5,6	Sim	4,3	Sim	2,8
	% de redução		45,1	% de redução	57,8	% de redução	72,5

Tabela 3 – Exercícios físicos em mulheres com escolaridade superior ao ensino fundamental.

Exercício nos 3 meses antes da gravidez		Exercício nos primeiros 3 meses da gravidez		Exercício entre o 4º e 6º mês da gravidez		Exercício nos últimos 3 meses da gravidez	
Não	75,2	Não	86,7	Não	88,9	Não	93,1
Sim	24,8	Sim	13,3	Sim	11,1	Sim	6,9
	% de redução		46,4	% de redução	55,2	% de redução	72,2

É fundamental que se estude cada vez mais os benefícios da prática de atividade física e exercício físicos especialmente em gestantes. Os resultados encontrados nesse estudo mostram que é muito grande o número de gestantes que pararam de fazer exercícios físicos durante a gestação, o que pode ser considerado um comportamento de risco para vários aspectos de saúde das

crianças e das próprias mães, visto que a prática contínua de atividade beneficia a gestante prevenindo depressão, hipertensão, diabetes, melhora no condicionamento físico, evita o aumento excessivo de peso, facilita o trabalho de parto e diminui as dores na região lombar, típicas no decorrer da gestação (SUPUTTITADA 2002; LARSEN 2000; WOLFE 2003). O conhecimento sobre esses benefícios parece não chegar até a população, refletindo nos resultados desse estudo.

Outra questão que pode ser importante é o incentivo dos médicos e demais profissionais de saúde para a prática de exercícios físicos nesse período. Esse grupo populacional está muito suscetível aos cuidados destes profissionais da área de saúde e, uma vez consolidado o incentivo a um comportamento ativo durante a gestação, maior será a probabilidade das gestantes manterem ou até elevarem seus padrões de atividade física.

4. Conclusões

Os resultados do presente estudo revelam que os diferentes níveis de escolaridade não foram relacionados com a redução da prática de exercícios físicos regulares durante os três trimestres de gestação. O presente estudo revela também a necessidade de maior discussão sobre a promoção de atividade física e exercícios físicos entre as gestantes em virtude de baixa prevalência encontrada e dos benefícios consolidados sobre este comportamento.

5. Referências

- Kristiansson P, Svärdsudd K, Von Schoultz B. Back Pain During Pregnancy: A Prospective Study. *Spine* 1996 Mar 21(6):702-708.
- Suputtitada A, Wacharapreechanont T, Chaisayan P. Effect of the "sitting pelvic tilt exercise" during the third trimester in primigravidas on back pain. *J Med Assoc Thai* 2002 Jun;85 Suppl 1:S170-9.
- Horns PN, Ratcliffe LP, Leggett JC, Swanson MS. Pregnancy outcomes among active and sedentary primiparous women. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* 1996 Jan;25(1):49-54.
- Domingues, M R. Atividade Física nas Gestantes da Coorte de Nascimento de Pelotas de 2004. *Rev. Saúde Pública* vol.41 no.2 São Paulo Apr. 2007.
- Clapp JF 3RD, Kim H, Burciu B, Schmidt S, Petry K, Lopez B. Continuing regular exercise during pregnancy: effect of exercise volume on fetoplacental growth. *Am J Obstet Gynecol* 2002 Jan;186(1):142-7.
- Larsen EC, Wilken-Jensen C, Hansen A, Jensen DV, Johansen S, Minck H, Wormslev M, Davidsen M, Hansen TM. Pregnancy associated pelvic pain. I: Prevalence and risk factors. *Ugeskr Laeger* 2000 Sep 4;162(36):4808-12.
- Wolfe LA, Weissgerber TL. Clinical physiology of exercise in pregnancy: a literature review. *J Obstet Gynaecol Can* 2003 Jun;25(6):473-83.