

## ASSOCIAÇÃO ENTRE APOIO SOCIAL E ATIVIDADE FÍSICA EM GESTANTES PERTENCENTES À COORTE DE NASCIMENTOS DE 2015

INDIARA ALEXANDRA VILELA DA SILVA<sup>1</sup>; LUIZA ISNARDI CARDOSO RICARDO<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas – [indiara\\_vilela@hotmail.com](mailto:indiara_vilela@hotmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas – [luizaicricardo@gmail.com](mailto:luizaicricardo@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

Estudos tem reportado que atividade física (AF) durante a gestação está associada como menor incidência de diabetes, pré-eclâmpsia, menor ganho excessivo de peso (SILVA; et al., 2016). Porém, apesar das atuais evidências sobre os diversos benefícios da AF durante a gestação, ainda é alto o índice de gestantes fisicamente inativas (IF) no Brasil e no mundo (DOMINGUES, 2004; EVENSON, 2004). Em um estudo de coorte realizado em Pelotas, a prevalência de gestantes que realizaram AF no lazer durante toda a gestação foi de apenas 4% (DOMINGUES, 2007).

Desta forma, identificar os determinantes da prática de AF é de suma importância na área da saúde pública, ao ponto que tais informações e conhecimentos podem contribuir para a promoção de intervenções e políticas direcionadas a populações específicas a fim de diminuir o índice de inatividade nas gestantes (BAUMAN, et al., 2012; DOMINGUES, 2004; RICARDO; et al; 2013).

Os motivos que levam as gestantes serem fisicamente ativas podem ser identificados através dos determinantes e correlatos da AF, que podem ser individuais, interpessoais e ambientais (BAUMAN, et al. 2012). A literatura especifica familiares e amigos como fontes de apoio social (AS) (BAUMAN, et al. 2012) e determina cinco fontes de apoio como: incentivar, praticar juntamente, assistir, comentar e transportar (RICARDO, 2013). Para Amorin; et al., (2010), quanto maior o apoio social maior vai ser a probabilidade de ser ativo para ambos os sexos. Já existem resultados mostrando que o apoio de pais e amigos foram associados à prática de AF em adolescentes (RICARDO, 2013) e estudos com gestantes ainda são escassos.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo é identificar a associação entre o AS de familiares e amigos em relação à AF em gestantes pertencentes à coorte de nascimentos de 2015 da cidade de Pelotas, RS.

### 2. METODOLOGIA

O presente estudo configura-se como transversal. Foram utilizados dados do acompanhamento pré-natal do estudo da coorte de nascimentos de Pelotas 2015. A coorte recrutou todas as mulheres residentes da zona urbana da cidade de Pelotas-RS e no bairro Jardim América (cidade do Capão do Leão) que tinham o parto previsto para 2015 em unidades básicas de saúde, clínicas obstétricas e de ultrassom e consultórios médicos.

Foram elaborados e aplicados questionários compostos por uma série de dimensões divididas em blocos, e as variáveis utilizadas neste estudo são sobre idade, escolaridade, hábito de fazer AF e apoio social de familiares e/ou amigos para a prática de AF.

As análises descritivas da amostra foram realizadas através da distribuição de proporções. Para as associações entre frequência de apoio social e hábitos de atividade física foi realizado teste qui-quadrado, adotando um nível de significância de 5%. As análises de dados foram realizadas através do programa estatístico Stata (versão 12.0).

As gestantes que concordaram em participar do estudo assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todas as gestantes entrevistadas no estudo do pré-natal no ano de 2015 foram incluídas no presente trabalho, totalizando uma amostra de 4.426 gestantes.

A tabela 1 apresenta dados sobre escolaridade, idade e prática de AF na gestação. Em relação à escolaridade, as mulheres compreendiam de 9 a 12 anos de estudos (35%) e idade entre 28 e 32 anos (25%). A maioria relatou não ter mudado os hábitos em relação à AF (62%), seguido de parou de fazer (24%) e 16% relataram ter feito AF na última semana. A tabela 2 apresenta o percentual de AS vindo de familiares e amigos para a prática de atividade física nas gestantes e cerca de 80% destes nunca receberam apoio social para atividade física.

A figura 1 mostra a associação entre frequência do apoio social vindo da família e hábitos de AF entre gestantes. Observou-se que, entre as gestantes que pararam de fazer atividade física, a maioria (75%) relatou nunca ter apoio social proveniente dos familiares para realizar AF. Além disso, percebe-se que as gestantes que receberam AS da família, tiveram maior prevalência de AF (37,8%) na última semana quando comparadas aquelas que nunca receberam AS da família (13,3%) e esta diferença foi significativa ( $p < 0,001$ ). Em relação ao AS proveniente dos amigos, a prevalência de gestantes que pararam de fazer AF durante a gestação foi maior entre aquelas que relataram nunca ter tido AS (73,7%). Além disso, ter apoio dos amigos foi positivamente associado com a prática de atividade física na última semana. Já em relação a diminuir ou aumentar a prática de AF, não houve diferença significativa entre ter ou não ter apoio da família e dos amigos.

Os resultados demonstram que o AS de ambas as fontes influenciou positivamente a prática de AF na gestação, sendo que o AS da família teve um maior impacto. O estudo de Rech et al. (2014), demonstra que para as mulheres, o apoio social da família pode ser mais influente do que o AS dos amigos para a AF. Entretanto, outro estudo realizado em Pelotas, demonstra que embora a família seja a principal fonte de apoio para AF em idosos, os amigos parecem ter um maior efeito sobre a AF moderada e vigorosa (Böhm; et al., 2014).

Também, em nossa amostra, 80% das gestantes nunca tiveram AS de familiares ou amigos para a prática de AF. Esse fato talvez possa explicar a baixa prevalência de AF na gestação encontrada neste estudo. Porém, embora a prevalência tenha sido baixa, ela é maior quando comparada com a última coorte de nascimentos realizada em Pelotas, RS, em 2004, onde apenas 12,9% das gestantes praticou alguma AF em um dos trimestres da gestação (DOMINGUES, 2004).

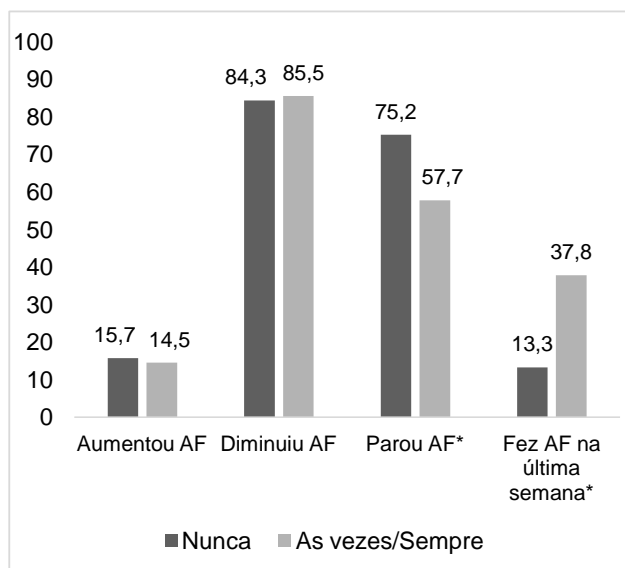
**Tabela 1 – Descrição da amostra de gestantes pertencentes à Coorte de nascimentos de 2015, segundo idade, escolaridade e hábitos de atividade física. Pelotas, RS (n=4,426).**

Variáveis	N (%)
Escolaridade (anos completos)	
0 a 4	370 (8,4%)
5 a 8	995 (22,4%)
9 a 11	1.563 (35,3%)
12 ou mais	1.496 (33,8%)
Idade	
13-17	301 (6,8%)
18-22	997 (22,5%)
23-27	1.148 (23,6%)
28-32	1.107 (25%)
33-53	973 (21,9%)
Hábitos de AF durante a gravidez	
Não mudou	2.546 (62%)
Aumentou	240 (5,8%)
Diminuiu	330 (8%)
Parou	986 (24%)
Fez AF na última semana	
Sim	671 (16,4%)
Não	3.399 (83,5%)

**Tabela 2 – Descrição da amostra de gestantes pertencentes à Coorte de nascimentos de 2015, segundo o nível de apoio social (AS) para a prática de atividade física. Pelotas, RS (n=4,426).**

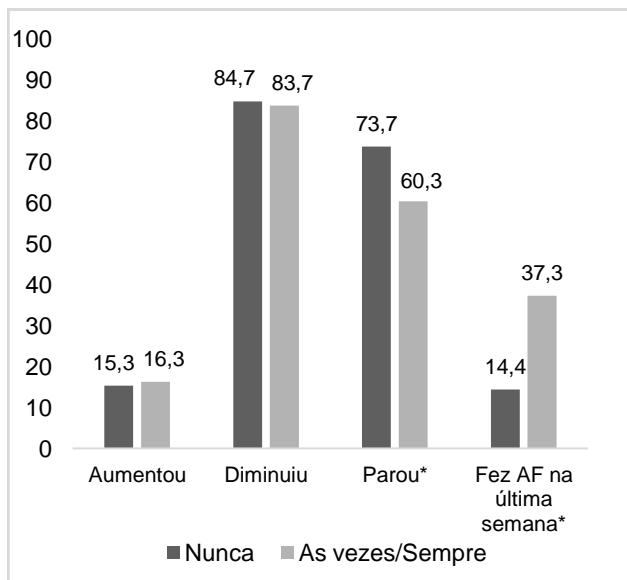
Fontes e tipos de AS	Frequência de AS N (%)		
	Nunca	Às vezes	Sempre
Família			
Praticar junto	3.347(81,1%)	316 (14,9%)	152 (3,6%)
Convidar	2.812(68,1%)	962 (23,2%)	350 (8,4%)
Incentivar	2.409(58,2%)	1.023(24,7%)	698(16,8%)
Amigos			
Praticar junto	3.640 (88%)	389 (9,4%)	96 (2,3%)
Convidar	3.197(77,3%)	743(17,9%)	190(4,6%)
Incentivar	3.068(74,2%)	737(17,8%)	324(7,8%)

**Figura 1: Associação entre frequência de apoio social proveniente da família e hábitos de atividade física entre gestantes pertencentes à Coorte de nascimentos de 2015.**



\*p<0,001 Nunca – Nunca teve apoio social da família durante a gestação; Às vezes/sempre – Teve apoio social da família em algum momento da gestação.

**Figura 2: Associação entre frequência de apoio social proveniente dos amigos e hábitos de atividade física entre gestantes pertencentes à Coorte de nascimentos de 2015.**



\*p<0,001 Nunca – Nunca teve apoio social dos amigos durante a gestação; Às vezes/sempre – Teve apoio social dos amigos em algum momento da gestação.

#### 4. CONCLUSÕES

Neste estudo, podemos concluir que o apoio social vindo de familiares e amigos influenciou positivamente a prática de atividade física em gestantes. Com o exposto, é importante que intervenções com foco nesta população sejam planejadas para incluir familiares e amigos como agentes promotores de atividade física.

#### 5. REFERÊNCIAS

AMORIM TC, AZEVEDO MR, HALLAL PC. Physical activity levels according to physical and social environmental factors in a sample of adults living in South Brazil. **Journal of Physical Activity and Health**. 2010

BAUMAN AE, REIS RS, SALLIS JF, ET AL. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? **The Lancet**. 2012

BOHM AW, MIELKE GI, DA CRUZ MF, RAMIREZ VV, WEHRMESISTER FC. Social Support and Leisure-time Physical Activity among the Elderly: A Population-based Study. **Journal of Physical Activity and Health**. 2015.

COLL, C.V.; DOMINGUES, M.R.; GONÇALVES, H; BERTOLDI, A.D; Perceived barriers to leisure-time physical activity during pregnancy: A literature review of quantitative and qualitative evidence. **Journal of Science and Medicine of Sport**. 2016.

DA SILVA, SG; RICARDO, LI; EVENSON, KR; HALLAL, PC. Leisure-Time Physical Activity in Pregnancy and Maternal-Child Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials and Cohort Studies. **Sports of Medicine**. 2016.

DOMINGUES, M.R.; BARROS A.J., Leisure-time physical activity during pregnancy in the 2004 Pelotas Birth Cohort Study. **Revista de Saúde Pública**. 2007.

EVENSON, K. R.; SAVITZ DA, HUSTON SL., Leisure-time physical activity among pregnant women in the US. **Paediatric and Perinatal Epidemiology**. 2004.

RECH CR, REIS RS, HINO AA, HALLAL PC. Personal, social and environmental correlates of physical activity in adults from Curitiba, Brazil. **Preventive Medicine**. 2014.

RICARDO LIC; Rombaldi AJ; Otte J; Perez ACA; Azevedo MR. Associação entre apoio social e atividade física no lazer em escolares do ensino médio. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 2013