

PERFIL DAS GESTANTES ATENDIDAS EM AMBULATÓRIO MULTIPROFISSIONAL: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

JULIANA QUADROS SANTOS ROCHA¹; ANDRESSA DA SILVA ARDUIM²;
ANDRIELE MADRUGA PERES²; THAYS TORRES DO VALE OLIVEIRA²; BETÂNIA
BOEIRA SCHEER²; DANIEL UMPIERRE³

¹*Programa de Residência Multiprofissional em Atenção à Saúde da Criança da Universidade Federal de Pelotas – julianaq_edfisica@hotmail.com*

²*Programa de Residência Multiprofissional em Atenção à Saúde da Criança da Universidade Federal de Pelotas – dessa_arduim@hotmail.com*

²*Programa de Residência Multiprofissional em Atenção à Saúde da Criança da Universidade Federal de Pelotas – andriieele@hotmail.com*

²*Programa de Residência Multiprofissional em Atenção à Saúde da Criança da Universidade Federal de Pelotas – nutricionistabetania@gmail.com*

²*Programa de Residência Multiprofissional em Atenção à Saúde da Criança da Universidade Federal de Pelotas – thaystorresdovale@hotmail.com*

³*Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas – daniel.umpierre@gmail.com³*

1. INTRODUÇÃO

O período gestacional compreende uma série de adaptações ocorridas na mulher a partir da fertilização com aproximadamente 280 dias de duração (COSTA; ASSIS, 2010). Essas adaptações estão relacionadas às mudanças que ocorrem nos sistemas cardiorrespiratório e musculoesquelético, além do metabolismo em geral e estados emocional e psicológico (KISNER; COLBY, 2005).

O exercício físico tem papel fundamental na manutenção da saúde física e emocional e sua prática contribui para melhora da irrigação sanguínea da placenta, controle da pressão arterial, manutenção dos níveis glicêmicos, fortalecimento do assoalho pélvico e melhora da autoimagem, entre outros benefícios. Assim, o exercício regular é um recurso para prevenção de diabetes gestacional, síndromes hipertensivas, incontinência urinária, depressão pós-parto entre outros (GIACOPINI et al., 2015).

A inatividade física entre gestantes prejudica sua saúde geral. Aliado a isso, o comportamento sedentário – expresso pela proporção de tempo diária despendida em atividades de intensidade inferior a 1,5 MET, por exemplo, tempo sentado- – apresenta efeitos deletérios a saúde (MIELKE, 2012).

Assim, o objetivo deste estudo é relatar o perfil de gestantes atendidas em ambulatório multiprofissional, seus níveis de atividade física e comportamento sedentário.

2. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se por uma análise descritiva, com dados coletados junto ao Ambulatório de Especialidades-HE UFPEL, por profissionais vinculados à Residência Multiprofissional em Atenção à Saúde da Criança (RMS-HE-UFPEL EBSERH), da Universidade Federal de Pelotas. O ambulatório reúne os atendimentos agendados para consultas de Pré-Natal, Nutrição, Atendimento Pré-Operatório Anestésico, Pneumologia Infantil, Reumato e Fisioterapia.

As gestantes atendidas no pré-natal de risco do Hospital Escola são encaminhadas ao atendimento de nutrição, o qual ocorre uma vez por semana, e também é constituído por profissionais de Educação Física e Odontologia. Os dados apresentados foram coletados entre março a julho de 2016.

A Educação Física aplicou instrumento de triagem com questionamentos sobre dados pessoais, escolaridade, renda (nº de salários mínimos), estado conjugal (solteira ou com companheiro), perguntas sobre estado geral de saúde, além de consumo de medicamentos. Para identificar o nível de atividade física, foram aplicados o questionário IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) (MATSUDO et al., 2001) sessões lazer, deslocamento e tempo gasto sentado. De acordo com as respostas, foram prescritos exercícios físicos individualizados e orientações sobre como diminuir comportamento sedentário.

Os dados estão apresentados como média e intervalo de confiança de 95% (IC 95%), ou em frequências absolutas e relativas, quando indicado. Além da análise descritiva, efetuou-se análise das correlações entre variáveis de interesse (idade, variáveis antropométricas, tempo gestacional, e renda) e tempo gasto sentado. As análises foram realizadas no programa estatístico SPSS statistics versão 20 e adotou-se $P<0,05$ para significância estatística.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFPEL sob o número 1.639.674.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram obtidos dados de 33 pacientes que consultaram com a equipe multiprofissional. A amostra apresentava, em média, massa corporal de 89,00 kg (IC 95% 80,72- 98,68) e estatura de 1,62 m (IC 95% 1,59-1,65). Em relação à situação conjugal, 15% das pacientes eram solteiras enquanto 85% relatavam ter companheiro. As características da amostra estão descritas na TABELA 1.

TABELA 1. Características das pacientes atendidas em ambulatório multiprofissional.

Variável	Média (IC 95%)*
Idade	30,84 (28,43 - 33,25)
Salários mínimos	2,24 (1,62 - 2,86)
*Escolaridade	
<i>Ensino fundamental incompleto ou sem resposta</i>	11 (33,3%)
<i>Ensino fundamental completo ou médio incompleto</i>	3 (9,9%)
<i>Ensino médio completo ou ensino superior completo ou incompleto</i>	19 (57,5%)
Índice de massa corporal	35,03 (32,18 – 37,88)
Tempo gestacional	21,88(18,90 - 24,86)
Nº de medicamentos	0,84 (0,45 - 1,22)
IPAQ deslocamento	85,00 (29,44 - 140,55)
Tempo gasto sentado (semanal)	9,55 (7,17- 11,92)

*IC 95% = Intervalo de confiança

* Dados de escolaridade estão expressos como N(%)

**Os resultados do questionário IPAQ no domínio de lazer não estão apresentados, pois 97% da amostra conteve valores zerados.

*** Valor considerado para salário mínimo: R\$ 880,00

O excesso de peso durante a gestação traz inúmeros riscos maternos e fetais. De acordo com a média de tempo gestacional relacionada ao IMC encontrado nesta pesquisa as pacientes estariam apresentando peso elevado, o que pode acarretar fatores desencadeantes para obesidade pós-parto e complicações ao longo da vida (MELO, 2009).

Somente a atividade física de deslocamento das pacientes foi quantificada. Em média as pacientes contavam com 85 min por semana de deslocamento. Estas atividades são consideradas pela literatura como estratégias para o aumento de atividade física em outros domínios, como no tempo de lazer (ROMBALDI et al., 2010). Embora não exista recomendação de nível de atividade física de deslocamento específica, estudos usam como ponto de corte de 150 min por semana (CRAIG et al., 2003) e o presente trabalho indicou uma média abaixo da recomendação.

Atividades físicas de lazer durante a gestação mostram desfechos positivos para a gestante e o bebê, causando efeitos protetores sobre prematuridade, diabetes gestacional e pré eclâmpsia, principais problemas da saúde materno-infantil do Brasil, que podem ser combatidas se forem alcançadas as recomendações de 150 min de atividades semanais moderadas (VICTORA et al., 2011). No entanto, alguns estudos mostram níveis alarmantes de sedentarismo, por exemplo, um estudo em Pelotas observou que somente 4,7% foram classificadas como ativas durante toda a gestação (DOMINGUES et al., 2008). Nesta pesquisa os níveis de atividade física de lazer não foram quantificados, pois 96,9% da amostra não apresentaram resultados. Somado a isso, 79% das mulheres relataram tempo igual ou superior a 3 horas por dia de semana para o comportamento sedentário, indicado pela informação de tempo sentado. Tal proporção foi menor (48%) quando as gestantes foram questionadas sobre o tempo sentado em dia do final de semana. Este comportamento é de risco visto que acima de 3 horas por dia de tempo gasto sentado aumenta consideravelmente risco para mortalidade (REZENDE et al., 2016).

Encontrou-se correlação entre tempo gestacional e tempo gasto sentado (minutos por semana) ($r=0,41$; $p=0,02$). Estudo recente mostra correlação entre o avanço da gestação e o comportamento sedentário, principalmente em gestantes obesas e a partir do segundo trimestre (HUBERTY; 2016). Para as demais variáveis de interesse analisadas, não foram encontradas correlações significativas com tempo gasto sentado.

Cabe salientar que as análises comentadas acima foram coletadas em um curto período de tempo, o que parcialmente limita a extração dos dados sobre comportamento sedentário.

4. CONCLUSÕES

Conclui-se que as pacientes atendidas em ambulatório multiprofissional apresentam excesso de peso, altos níveis de inatividade física e comportamento sedentário. Salienta-se a importância de estímulos à prática de atividade física e hábitos saudáveis para atender a esta demanda e obter uma gestação saudável.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSTA, S.; ASSIS, T.O. Hidrocinesioterapia como tratamento de escolha para lombalgia gestacional. Revista Tema, Campina Grande, 2010. Disponível em: <http://revistatema.facisa.edu.br/index.php/revistatema/article/viewfile141/pdf>. Acesso: 11/07/2016.

CRAIG, CL; MARSHALL, AL; SJÖSTRÖM, M; BAUMAN, AE; BOOTH, ML; AINSWORTH, BE; et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine & Science in Sports & Exercise, v.35, p. 1381-95, 2003.

DOMINGUES, MR; BARROS, AJ; MATIJASEVICH, A. Leisure time physical activity during pregnancy and preterm birth in Brazil. International Journal of Gynecology & Obstetrics. n.103,v.1, p.9-15, 2008.

GIACOPINI, SM; OLIVEIRA, DV; ARAÚJO, APS. Benefícios e Recomendações da Prática de Exercícios Físicos na Gestação. Revista BioSalus, n. 1; p. 1-19, 2016.

HUBERTY, JL; BUMAN, MP; LEIFERMAN, JA; BUSHAR, J; ADAMS, MA. Trajectories of objectively-measured physical activity and sedentary time over the course of pregnancy in women self-identified as inactive. Preventive Medicine Reports.,v.3, p.353-60, 2016

KISNER, C; COLBY, L.A. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas. 4 ed. Trad. São Paulo: Manole, 2005.

MATSUDO, S; ARAÚJO, T; MATSUDO, V et al. Questionário internacional de atividade física (ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil Revista atividade física e saúde. Centro de estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul- CELAFISCS & Programa Agita São Paulo. n 2. v.6 , 2001.

MELO, ME. Ganho de peso na gestação. ABESO.2009.

MIELKE, GI. Comportamento sedentário em adultos. 2012. Dissertação de Mestrado. Programa de pós-graduação em Epidemiologia. Universidade federal de Pelotas.

ROMBALDI, AJ; MENEZES, AMB; AZEVEDO, MR; HALLAL, PC. Leisure-time physical activity: association with activity levels in other domains. Journal of Physical Activity and Health, v.7, p. 460-4, 2010.

VICTORA ,CG; AQUINO, EML; LEAL, MC; MONTEIRO, CA; BARROS, FC; SZWARAWALD, CL. Saúde de mães e crianças no Brasil: progressos e desafios. Lancet, v.11, 2011.

REZENDE, LFM et al. All-cause mortality attributable to sitting time. American Journal of Preventive Medicine. n.51, v.2, p.253-263, 2016.