

**PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO PRÉ-GESTACIONAL E APÓS O PARTO:
QUEM FAZ E POR QUE NÃO FAZ?**
**JOÃO PEDRO RODRIGUES RIBEIRO¹; INÁCIO CROCHEMORE MOHNSAM DA
SILVA²; HELEN GONÇALVES³**

¹ Escola Superior de Educação Física – Universidade Federal de Pelotas – joaoribeiroesef@gmail.com

² Programa de Pós Graduação em Epidemiologia – Universidade Federal de Pelotas –
inacio_cms@yahoo.com.br

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

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde define saúde como “estágio de bem-estar físico, mental e social e não só a ausência de doenças ou enfermidades.”¹ Embora essa conceituação possa ser considerada subjetiva, traz na sua elaboração a atuação do sujeito na promoção e manutenção da sua saúde. Praticar atividade física traz benefícios diretos à saúde, entre outros a redução dos riscos de doenças (cardíacas, diabetes) da obesidade, e de diversos tipos de cânceres. Além disso, a qualidade de vida tem sido destacada como um dos benefícios da prática de atividade física (BATISTA, 2003).

Com os avanços científicos da área de atividade física, paradigmas sobre malefícios a mãe-bebê provenientes dessa prática durante a gestação foram rompidos. Atualmente, são inúmeras as evidências sobre os benefícios ligados à saúde geral de ambos, como a melhora na flexibilidade muscular da mulher, precaução de problemas relacionados ao peso do feto, ativação de grandes grupos musculares e melhora na saúde mental da gestante (DUMITH 2011, PICCININI, 2008, MATSUDO 2000). Após o parto a atividade física pode colaborar diretamente na retomada do peso corporal pré-gestacional (KAC 2001) e demarcar uma retomada do autocuidado de saúde materna. Todavia, muitas são as barreiras para retornar, ou mesmo iniciar, uma prática de atividade após o período de gestação. Alguns autores apontam a falta de tempo, espaços apropriados, recursos financeiros e, principalmente as responsabilidades com o recém-nascido (REFS).

Considerando a importância à saúde da prática de atividade física entre gestantes, os objetivos deste estudo consistem em: (a) evidenciar a proporção de mães que praticam exercício físico três meses pós o parto, analisando diferenças socioeconômicas e idade materna; (b) identificar especificamente entre aquelas mães que praticavam exercício físico antes da gestação, a proporção delas que retomou esse comportamento e, por fim, (c) relatar os principais motivos que dificultam ou impossibilitam a prática de exercício físico do ponto de vista das gestantes.

2. METODOLOGIA

No ano de 2015 um estudo longitudinal de coorte foi iniciado contemplando todas as crianças nascidas na cidade de Pelotas-RS, entre 1º de janeiro e 31 de dezembro de 2015. O objetivo geral do estudo consistiu em monitorar a saúde, contextos sociais e desenvolvimentos cognitivos e físicos de seus participantes ao longo da vida. As presentes análises, parte desse estudo maior, contemplam às mães das crianças dessa coorte de nascimentos.

As informações foram obtidas por meio de questionários aplicados às mães em dois momentos: após ao parto (acompanhamento de perinatal), quando as mães ainda estavam no hospital e aos três meses de vida das crianças, já na residência dos participantes. No perinatal foram coletadas informações sobre a prática de exercício físico regular nos três meses anteriores a gravidez, desconsiderando atividades realizadas no trabalho, escola ou no domicílio. O tempo de duração de cada sessão de exercício e a frequência semanal também foram coletados neste período. No acompanhamento dos três meses, as mesmas questões foram realizadas, mas referentes ao período da entrevista e novas questões sobre motivos que dificultariam ou impossibilitariam a prática de atividade física após o nascimento das crianças foram realizadas.

As variáveis complementares usadas nas presentes análises foram: idade categorizada em dois grupos (≤ 29 anos e ≥ 30 anos) e classe econômica, classificada em A/B, C e D/E, conforme ABEP. Foram realizadas análises descritivas das variáveis de desfecho apresentando suas proporções e respectivos intervalos de confiança, de forma estratificada por classe econômica e grupos de idade.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No total 4.330 crianças tiveram suas mães entrevistadas e foram incluídas no acompanhamento do perinatal. Aos três meses, 97,2% das mães foram entrevistadas. Entre as com ≤ 29 anos, 18,7% praticavam exercício físico nos três meses anteriores à gestação e apenas 7,3% praticavam três meses após o parto. Entre mulheres com ≥ 30 anos, 26,4% praticou no período pré-gestacional e 8,3% após o terceiro mês de vida do bebê (Tabela 1). Com relação a classe econômica, 34,3% pertenciam das mulheres de classe A/B praticavam algum tipo de exercício físico nos três meses antecedentes à gravidez e 12,1% após três meses do parto. As mulheres mais pobres praticavam menos atividade física nos dois períodos avaliados. As análises com a escolaridade materna foram na mesma direção e magnitude (não apresentados nas tabelas).

Avaliando apenas as mães que praticavam exercício físico antes da gravidez, encontrou-se que 16,4% delas voltaram a praticar três meses após o parto. Diferenças mais marcantes foram encontradas por classe socioeconômica (Figura 1). Cerca de 21% das mulheres de classe socioeconômica maior retomou a prática de exercícios, enquanto 9,7% das de classe mais baixa apresentaram mesmo comportamento.

Atualmente, inúmeros fatores estão associados a baixa prevalência de atividade/exercício físico, como a educação, tempo disponível, meios de locomoção, etc. Um estudo prospectivo de coorte dos nascidos em 1982 na cidade de Pelotas - RS mostrou a baixa prática de atividade física no período de lazer entre adultos jovens, onde a predominância de mulheres que não praticavam atividades físicas suficientes para obter benefícios para a saúde foi de 80,6%. (AZEVEDO, 2008)

Sendo assim, uma possível explicação para a prevalência mais alta entre mulheres de maior classe econômica que praticam exercícios físicos antes e/ou depois da gravidez, e as que também retomaram após os três meses do parto, consiste na oferta de um amplo leque de informações sobre os benefícios provenientes do exercício físico. Além de possuírem disponibilidade de recursos financeiros para cobrir gastos associados ao cuidado da saúde.

Dentre os principais motivos relatados para não praticar nos três meses subsequentes ao parto estão: não ter com quem deixar o bebê (19,2%) e falta de

tempo e/ou vontade (15,7%). Quase metade das mães não relatou nenhuma dificuldade ou impossibilidade para se exercitar.

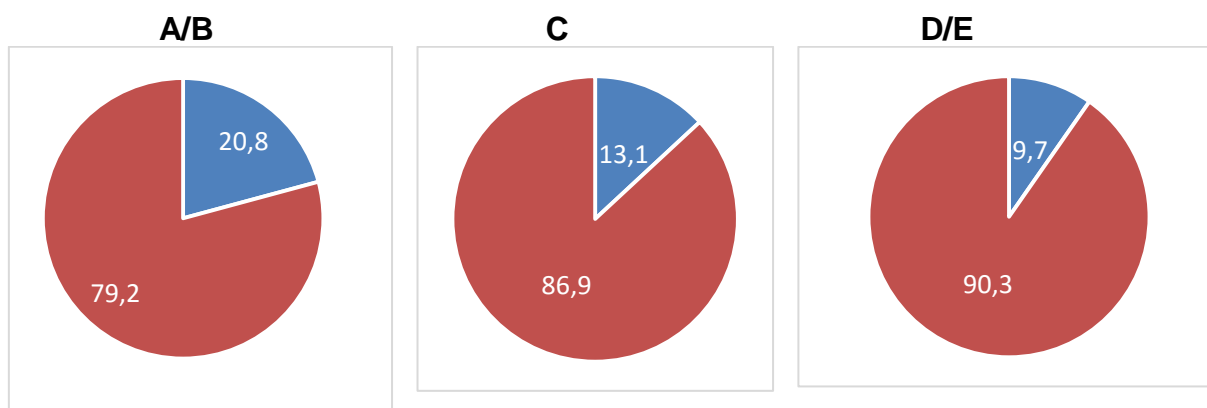
Segundo Monteiro, as principais razões para as mulheres praticarem atividade física, consistem em: recreação, saúde e até mesmo preocupações estéticas, cujo são consideradas relevantes. No entanto, visando à saúde da mulher, é necessário levar em consideração motivos que impedem a prática de exercício físico como: não ter com quem deixar o bebê, falta de tempo e de vontade, e até mesmo, as suas ausências. Devido a toda mudança (corporal e psicológica) é normal que a recente mãe se sinta insegura, cansada, com medo e emocionalmente mais sensível.

Tabela 1. Descrição das mães dos participantes da coorte de 2015 de acordo com a prática de exercício físico três meses antes da gravidez e três meses após o parto. Pelotas, RS. (N= 4.330)

Variável	Estudo Perinatal N(%)	Prática de exercício físico 3 meses antes da gravidez		Prática de exercício físico 3 meses após o parto	
Idade (anos)		%	IC95%	%	IC95%
Até 29	2682 (62,0)	18,7	17,3 – 20,2	7,3	6,3 – 8,4
30+	1647 (38,0)	26,4	24,2 – 28,5	8,3	7,0 – 9,8
Nível econômico (ABEP)					
A/B	1284 (30,7)	34,3	31,7 – 36,9	12,1	10,4 – 14,1
C	2077 (49,7)	17,7	16,1 – 19,4	6,5	5,5 – 7,7
D/E	820 (19,6)	13,4	11,2 – 15,9	4,4	3,2 – 6,2
Total	4330 (100)	21,6	20,4 – 22,9	7,7	6,9 – 8,5

Figura 1. Proporção de mulheres que praticavam exercício antes da gestação e que retomaram a prática três meses após o parto, estratificado por classe econômica. Pelotas, RS. (N= 4.330)

Classe econômica



4. CONCLUSÕES

Os resultados desse trabalho apresentaram uma baixa prevalência de mulheres que praticavam exercício físico tanto três meses antes da gravidez, quanto três meses após o parto. Entre aquelas que praticavam exercícios antes da gestação, as mulheres de classe socioeconômica mais alta retomaram mais esse comportamento em comparação às mulheres de classe socioeconômica mais baixas. Assim, evidenciou-se a necessidade de promoção da prática exercícios físicos, também como forma de retomada ao cuidado da saúde materna, com foco especial entre aquelas mães pertencentes a classe econômicas menos favorecidas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO, M. R, HORTA, B. L, GIGANTE, D. P, VICTORIA, C. G, BARROS, F. C, **Fatores associados ao sedentarismo no lazer de adultos na coorte de nascimentos de 1982, Pelotas, RS.** Revista Saúde Pública, Pelotas – Rio Grande do Sul, Brasil, p. 70-77, dezembro de 2008.

BATISTA, D. C, CHIARALL V. L, GUGELMINIL S. A, MARTINSLL P. D, **Atividade física e getação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal.** Revista Brasil Saúde Materna, Rio de Janeiro, RJ, Brasil, ano de 2003.

DUMITH, L, S. C, DOMINGUES, M. R, MENDOZA-SASSIL, R. A, CESAR, J. A. **Atividade física durante a gestação e associação com indicadores de saúde materno infantil.** Revista Saúde Pública, Rio Grande – Rio Grande do Sul, Brasil, 2011.

KAC, G. **Fatores determinantes da retenção de peso no pós-parto: uma revisão da literatura.** Revista Saúde Pública, Rio de Janeiro, Brasil, v. 17, p. 455-466, maio/junho de 2001.

LIMA, F. R, OLIVEIRA, N. **Gravidez e Exercício.** Revista Brasileira Reumatol, São Paulo, Brasil, v. 45, n. 3, p. 188-90, maio/junho de 2005.

MATSUDO, V. K. R, MATSUDO, S. M. M, **Atividade física e esportiva na gravidez.** Livro: A grávida. São Paulo, Brasil, p. 59-81, 2000.

MONTEIRO, C. A, WOLNEY, L. C, MATSUDO S. M, MATSUDO V. R, BONSEÑOR I. M, LOTUFO P. A, **A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996–1997.** Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health, 2003.

PICCININI, C. A, LOPES R. C, GOMES, A. G, NARDI, T. C, **Gestação e a constituição da maternidade.** Psicologia em estudo. Maringá – Estado do Paraná, Brasil, v. 13, n.1, p. 63-72, janeiro/março de 2008.

