

## BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO PERÍODO DA GESTAÇÃO: RESULTADOS DA COORTE DE NASCIMENTOS DE 2015, PELOTAS-RS.

LARISSA IVEN MIELKE<sup>1</sup>; WERNER DE ANDRADE MULLER<sup>2</sup>; PEDRO RODRIGUES CURI HALLAL<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas – lariissa.ivenmielke@gmail.com*

<sup>2</sup>*Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas – wernerdeandrade@hotmail.com*

<sup>3</sup>*Programa de Pós-graduação em Educação Física, Programa de Pós-graduação em Epidemiologia, Universidade Federal de Pelotas – prchallal@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é apontada como uma importante aliada contra diversos problemas de saúde. Doenças mentais, diabetes, hipertensão, obesidade e depressão são algumas das diversas doenças que poderiam ser evitadas se a inatividade física não fizesse parte da vida de milhões de pessoas ao redor do mundo (LEE et al., 2012).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, é recomendado que adultos pratiquem, pelo menos, 150 minutos semanais de atividades físicas moderadas ou 75 minutos de atividades vigorosas ou combinação dos dois (WHO, 2010). Tais diretrizes são recomendadas, inclusive, durante o período da gestação.

Evidências sugerem que a atividade física no período pré-natal é seguro e vem mostrando resultados positivos para a saúde materna (LEWIS et al., 2008). Entretanto, diversas são as barreiras encontradas para a prática, como as limitações da própria gravidez, preocupações relacionadas ao bebê, falta de motivação, entre outros (COLL et al., 2016).

As barreiras à prática de atividade física influenciam na decisão de praticar ou não uma atividade, tornando-se negativas na hora da tomada de decisão ou manutenção para uma atividade (SALLIS, OWEN, 1998). Barreiras essas, que podem ser determinadas por questões intrapessoais, interpessoal ou ambientais.

Frente ao que se expõe, tonar-se importante conhecer os motivos que levam as gestantes a não incorporarem atividades físicas em sua rotina. Deste modo, o presente estudo tem como objetivo verificar as barreiras à prática de atividade física no período da gestação das participantes da Coorte de Nascimentos de 2015.

### 2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, com dados do acompanhamento do pré-natal da Coorte de Nascimentos de 2015 de Pelotas/RS. A coorte de 2015 é um estudo de monitoramento da saúde de todas as crianças nascidas na cidade de Pelotas, RS, entre 1º de janeiro e 31 de dezembro de 2015.

O estudo acompanhou as etapas do pré-natal, perinatal, 3 meses e atualmente os 12 meses de idade, monitorando a saúde, desenvolvimento

físico, cognitivo e o contexto socioeconômico dos participantes. O acompanhamento pré-natal recrutou todas as gestantes com parto previsto para 2015 em unidades básicas de saúde, clínicas obstétricas e de ultrassom e consultórios médicos, entre 2014 e 2015.

Foram utilizadas neste trabalho as variáveis de idade (anos agrupados), escolaridade da mãe (anos completos de estudo agrupados), cor da pele (branca, preta e parda), nível de atividade física (insuficientemente ativo - <299 minutos de atividade física por semana, e ativo - ≥300 minutos por semana) e barreiras para a prática de atividade física. Investigou-se nove barreiras: medo ou achar perigoso para o bebê, sentir desconforto, sentir cansada, falta de informação, falta de tempo, falta de dinheiro, falta de local adequado para a prática, falta de companhia e não gostar de praticar.

Para fins de análise, as barreiras foram consideradas como desfecho e as demais variáveis como exposição. Os dados foram descritos através de prevalência e número absoluto e a análise bivariada verificou a associação estatística aferida com  $p<0,05$  pelo teste qui-quadrado de Pearson. Os dados foram analisados no programa estatístico Stata 12.1.

Todas participantes do estudo assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, concordando em participar da pesquisa. O estudo foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa, da Faculdade de Medicina, da Universidade Federal de Pelotas.

### 3.RESULTADOS E DISCUSSÃO

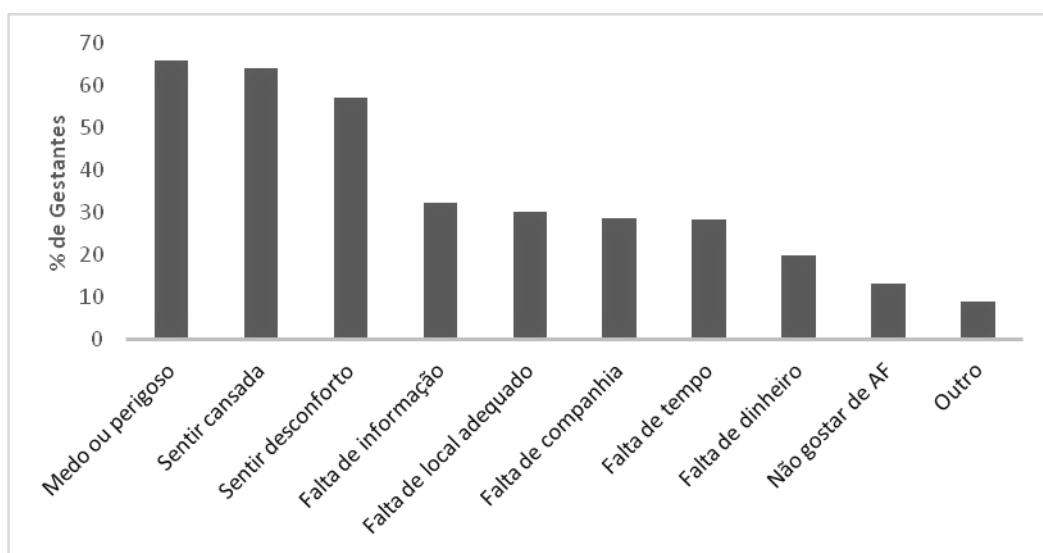
Participaram do estudo 4426 gestantes. Dessas, 48,9% tem entre 20 e 29 anos de idade, 73,1% são de cor de pele branca e 33,8 % tinham ensino médio completo. Mais da metade foram consideradas insuficientemente ativas (66,5%).

As barreiras à prática de atividade física no período gestacional mais prevalentes foram medo ou achar perigoso para o bebê (66,2%), sentir-se cansada (64,3%) e sentir desconforto durante a prática (57,3%) (Figura 1).

A Tabela 1 mostra a associação das barreiras com as variáveis sociodemográficas. A idade esteve associada com as barreiras medo ou achar perigoso, falta de informação, falta de local adequado e falta de companhia, sendo que, as maiores prevalências foram nas gestantes mais jovens. Uma possível explicação pode ser pela falta de experiência das mães por conta da idade, uma vez que apenas a barreira falta de tempo foi mais prevalente entre o grupo de maior idade.

As barreiras medo ou achar perigoso, desconforto, falta de dinheiro, falta de local adequado, falta de companhia e não gostar foram mais prevalentes nas mães de cor de pele preta. Já cansaço e falta de informação foi mais frequente entre as mães de cor de pele preta e de pele parda.

Quando relacionado à escolaridade, a prevalência da barreira falta de tempo foi mais relatada nas gestantes com mais anos de estudo. As barreiras restantes foram mais vezes mencionadas entre as mães com menos escolaridade. Esse achado pode ser explicado pelo fato de pessoas com menos anos de estudo terem menos acesso à informações dos benefícios e riscos da prática na gestação. Além disso, a escolaridade pode estar relacionada com questões sociais e econômicas, explicando as barreiras falta de dinheiro e falta de acesso à locais adequados para a prática.



**Figura 1.** Prevalência de barreiras relatadas à prática de atividade física no período da gestação. Coorte de Nascimento de 2015, Pelotas, RS.

**Tabela 1.** Prevalência das barreiras para atividade física de acordo com a idade, cor da pele e escolaridade. Coorte de Nascimentos de 2015, Pelotas, RS.

	Medo ou acha perigoso	Desconforto	Cansaço	Falta de informação	Falta de tempo	Falta de dinheiro	Falta de local adequado	Falta de companhia	Não gostar
<b>Idade (anos), p</b>	<0,001	0,264	<0,001	<0,001	<0,001	0,248	<0,001	<0,001	0,069
< 19	79,9	62,6	75,2	41,3	17,3	19,7	40,9	38,6	18,3
20 – 29	67,5	56,2	62,4	34,6	30,9	20,9	32,5	31,1	12,5
30 – 34	57,1	55,1	59,3	24,6	28,9	17,1	23,2	21,7	11,2
> 35	60,1	58,1	65,5	28,6	33,5	22,2	21,8	20,2	13,8
<b>Cor da pele, p</b>	<0,001	<0,001	0,001	<0,001	0,490	<0,001	0,001	0,050	0,117
Branca	63,7	53,3	61,5	29,3	29,2	17,5	27,7	27,2	13,0
Preta	78,4	72,6	70,9	41,1	25,8	30,2	40,0	35,8	17,9
Parda	67,5	64,5	71,3	41,7	26,4	23,6	34,9	29,9	11,3
<b>Escolaridade *, p</b>	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,069
0 – 4	74,2	74,2	73,3	50,5	27,8	35,1	58,8	46,4	19,8
5 – 8	78,7	68,8	70,7	46,6	19,4	24,2	37,6	34,7	16,0
9 – 11	67,8	58,9	66,8	33,9	27,6	19,9	30,7	31,9	12,5
> 12	56,6	47,1	57,0	20,9	34,2	15,2	21,2	19,8	11,7

\* anos completos de estudo.

Estudos que têm pesquisado barreiras no período da gestação encontram questões individuais, como cansaço, falta de tempo e de conhecimento como sendo as mais relatadas (EVENSON et al., 2009; DUNCOMBE, et al. 2009). Em uma revisão de literatura realizada com 26 estudos, qualitativos e quantitativos, os autores encontraram também que as barreiras relacionadas com aspectos intrapessoais foram as mais citadas, como limitações pela gravidez, tempo, motivação e segurança (COLL et al., 2016). Essa mesma revisão também identificou barreiras ambientais, como aspectos meteorológicos e de recursos físicos, além de barreiras interpessoais, como apoio social e aconselhamento. Dados que corroboram com os encontrados no presente estudo.

#### 4.CONCLUSÕES

Os resultados deste trabalho mostram que as barreiras mais relatadas no período da gestação para a prática de atividade física são o medo ou achar perigoso para o bebê, cansaço e o desconforto durante a prática. Além disso, grande parte das barreiras mostrou associação com variáveis sociodemográficas. Baseado nesses achados, salienta-se a necessidade de intervenções na disseminação de informações sobre os benefícios da atividade física para a saúde materno infantil, além da promoção da atividade física.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- COLL, C.V. et al. Perceived barriers to leisure-time physical activity during pregnancy: A literature review of quantitative and qualitative evidence. **Journal of Science and Medicine in Sports**, "No prelo", 2016.
- DUNCOMBE, D. et al. Factors related to exercise over the course of pregnancy including women's beliefs about the safety of exercise during pregnancy. **Midwifery**, v. 25, n. 4, p.430-438, 2009.
- EVENSON, K.R. et al. Perceived Barriers to Physical Activity Among Pregnant Women. **Maternal and Child Health Journal**, v. 13, n. 3, p.364-375, 2009
- LEE, I. M. et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.
- LEWIS, B. et al. The Effect of Exercise During Pregnancy on Maternal Outcomes: Practical Implications for Practice. **American Journal Of Lifestyle Medicine**, v. 2, n.5, p.441-455, 2008.
- SALLIS, F.F.; OWEN, N. **Physical Activity and Behavioral Medicine**. Thousand Oaks CA: Sage Publications, 1999.
- WHO, W. H. O.-. **Global Recommendations on Physical Activity For Health**. Genebra: WHO Library Cataloguing: 1-60, 2010.