

MUDANÇAS NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA A PARTIR DA GESTAÇÃO: COORTE DE NASCIMENTOS DE PELOTAS 2015

MÁRCIO DE ALMEIDA MENDES¹; ANDREA WENDT²; LUIZA ISNARDI
CARDOSO RICARDO³; FERNANDO CÉSAR WEHRMEISTER⁴; MARIÂMAGELA
FREITAS DA SILVEIRA⁵; PEDRO RODRIGUES CURI HALLAL⁶.

¹Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia UFPel – marciopenha.esef@yahoo.com.br

²Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia UFPel – andreatwendt@gmail.com

³Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia UFPel – luizaicricardo@gmail.com

⁴Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia UFPel – fcwehrmeister@yahoo.com.br

⁵Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia UFPel – maris.sul@terra.com.br

⁶Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia UFPel – prchallal@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) tem vários efeitos positivos sobre a saúde materna e infantil, tais como melhoria do estado psicológico e diminuição de pressão arterial, de estresse oxidativo, de morte fetal e da prematuridade (Mood et. al., 2013). Atualmente, existe muitos estudos descrevendo a prevalência de AF durante a gravidez (Mood et. al., 2013), no entanto resultados acerca da mudança deste comportamento durante a gestação e os fatores relacionados a esta mudança são incipientes. A compreensão a respeito do perfil das mulheres que reduzem seus níveis de AF durante a gravidez é de grande importância para o planejamento de intervenções direcionados a esta população. Nesta perspectiva, o presente estudo tem como objetivo descrever a prevalência de mulheres que reduziram a sua quantidade de atividade física de lazer durante a gravidez.

2. METODOLOGIA

Foram consideradas elegíveis todas as mulheres com previsão de parto para o ano de 2015, em Pelotas-RS. Os dados utilizados para preparar esta síntese foram coletados entre as semanas 16 e 24 de gravidez, obtendo informações de 3.918 gestantes. No mesmo momento, os participantes foram questionados sobre seus hábitos AF antes da gravidez e a quantidade atual de AF realizada. As variáveis independentes foram cor da pele, idade, educação e assistência pré-natal. As informações sobre o desfecho (diminuição na prática de AF durante a gestação) foram obtidas a partir das seguintes perguntas: “A Sra. mudou seus hábitos de atividade física/exercício físico após saber que está grávida?”; “A Sra. acha que faz mais ou menos atividade física/exercício do que antes de saber que está grávida?”. A primeira pergunta tinha “Sim” e “Não” como opções de resposta. Já a segunda as opções eram “Mais” e “Menos”. Para a descrição da prevalência do desfecho de acordo com as variáveis independentes foi utilizado o teste qui-quadrado. Para a análise ajustada das associações utilizou-se modelo de regressão de Poisson multivariável.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 3.918 gestantes, em sua maioria com idade entre 20 e 34 anos (70%), cor de pele não branca (74,1%), escolaridade até o ensino médio (50%), fazendo acompanhamento pré-natal no sistema público de saúde (66%). Com relação à atividade física, 59% da amostra não estavam praticando antes da gravidez, e 61,4% não modificaram seus hábitos de atividade física após descobrir que estavam grávidas. Além disso, 33,1% das gestantes diminuíram ou pararam de praticar atividade física durante a gravidez.

O presente estudo encontrou que 1/3 das gestantes ativas diminuíram ou interromperam o hábito. Tavares et. al. (2009), encontraram resultados

semelhantes onde 100% das gestantes acompanhadas estavam inativas na 32^a semana de gestação. Os autores deste estudo destacam que a diminuição da prática de AF em gestantes pode ser tanto resultado de um efeito biológico (mudança no centro de gravidade da mulher o que a deixaria mais indisposta) quanto cultural (crenças sociais de recomendação de repouso no final da gravidez).

A Tabela 1 ilustra as associações brutas e ajustadas entre a diminuição na prática de atividade física e covariáveis. Observou-se uma tendência de aumento do risco de parar ou diminuir a prática de atividade física de acordo com o aumento da escolaridade da gestante ($p<0,001$), sendo que gestantes com pós-graduação completa tiveram 2,41 (IC_{95%} 1,84 – 3,17) vezes maior probabilidade de parar ou diminuir a prática de atividade física em relação àquelas que estudaram até a 4^a série.

Alguns estudos têm mostrado que a prática de AF é maior entre as mulheres mais escolarizadas (Dumith et. al., 2012; Domingues & Barros 2007) . O presente estudo encontrou que mulheres com maior escolaridade, apresentaram maior prevalência de diminuição da AF durante a gestação. Embora os resultados pareçam discordantes, é importante ressaltar que este estudo, ao contrário dos outros não estudou a prevalência de AF mas sim a diminuição ou interrupção desta.

Em relação à variável idade, os resultados mostraram uma diminuição na proporção do desfecho de acordo com os grupos de idade mais avançados (RP = 0,92 - IC 95% 0,88; 0,96). Este resultado é semelhante a estudos que investigam a prevalência de AF na gestação (Dumith et. al., 2012; Domingues & Barros 2007). Dumith et. al. (2012) observaram que a prevalência de atividade física entre as mulheres com menos de 20 anos foi de 36,4% e entre as com mais de 35 anos, 26,6%.

Já em relação à variável pré-natal, uma menor proporção de mulheres que diminuiu ou parou de praticar AF foi encontrada entre aqueles que estavam fazendo pré-natal no serviço público de saúde em comparação às que estavam sendo atendidas pelo serviço privado (RP = 0,81 - IC 95% 0,71; 0,92). Esta associação pode ser reflexo do perfil de gestantes que frequentam o serviço público de saúde, as quais podem apresentar maior paridade, menor renda e piores condições socioeconômicas, os quais são fatores associados a uma menor prática de atividade física durante a gestação.

Tabela 1. Associação entre diminuição na prática de atividade física e covariáveis entre gestantes pertencentes à coorte de nascimentos de Pleotas 2015. (N=3.918)

Variáveis	Diminuiu ou parou de praticar AF	Razão de prevalências (IC _{95%})	p	Razão de prevalências (IC _{95%})	p
				N	%
Cor de Pele			0,210*		0,325‡
Não branca	253	31,3	1,00		1,00
Branca	805	33,7	1,08 (0,96 – 1,21)		0,94 (0,83 – 1,06)
Escolaridade			<0,001§		<0,001‡
1º Nível					
Até 4 ^a série	51	20,2	1,00		1,00
5 ^a a 8 ^a série	187	27,0	1,34 (0,98 – 1,82)		1,34 (1,02 – 1,77)
1º ao 4º ano do ensino médio	522	32,7	1,62 (1,22 – 2,16)		1,65 (1,28 – 2,13)
Ensino superior completo	134	44,1	2,19 (1,58 – 3,02)		2,25 (1,70 – 2,97)
Pós-graduação completa	162	47,2	2,34 (1,71 – 3,20)		2,41 (1,84 – 3,17)
Idade			0,859§		<0,001‡
2º Nível					
13 - 19	168	39,1	1,00		1,00
20 - 24	228	29,3	0,75 (0,61 – 0,92)		0,67 (0,57 – 0,79)
25 - 29	256	32,2	0,82 (0,68 – 1,00)		0,66 (0,57 – 0,78)
30 - 34	251	34,2	0,87 (0,72 – 1,06)		0,64 (0,54 – 0,76)
35 - 53	156	34,0	0,86 (0,70 – 1,08)		0,64 (0,54 – 0,77)
Pré-natal			<0,001*		0,004‡
3º Nível					
Não estava fazendo	18	30,5	0,73 (0,45 – 1,16)		0,90 (0,61 – 1,32)
Serviço público de saúde	613	28,9	0,69 (0,61 – 0,78)		0,81 (0,72 – 0,92)
Serviço privado de saúde	428	42,0	1,00		1,00

* Teste de Qui-quadrado de heterogeneidade

& Teste de Qui-quadrado de tendência linear

‡ Teste de wald de heterogeneidade

§ Teste de wald de tendência linear

4. CONCLUSÕES

A prática de atividade física possui diversos benefícios para a saúde materno-infantil. Desta forma, uma maior divulgação de seus benefícios bem como intervenções para incentivar a prática deste comportamento são extremamente relevantes no contexto de saúde pública.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MUDD, L.M.; OWE, K.M.; MOTTOLA, M.F.; PIVARNIK, J. M. Health benefits of physical activity during pregnancy: an international perspective. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v.45, n.2, p.268-77, 2013.

DOMINGUES, M.R.; BARROS, A.J.D. Leisure-time physical activity during pregnancy in the 2004 Pelotas Birth Cohort Study. **Revista de Saúde Pública**, v.41, n.2, p. 173-180, 2007.

DUMITH, S.C.; DOMINGUES, M.R.; MENDONZA-SASSI, R.A.; CESAR, J.A.. Atividade física durante a gestação e associação com indicadores de saúde materno-infantil. **Revista de Saúde Pública**. v.46, n.2, p.327-333, 2012.

TAVARES, J.S.; MELO, A.S.O.; AMORIM, M.M.R.; BARROS, V.O.; TAKITO, M.Y.; BENÍCIO, M.H.D.; CARDOSO, M.A.A. Padrão de atividade física entre gestantes atendidas pela estratégia saúde da família de Campina Grande – PB. **Revista Brasileira de epidemiologia**, v.12, n.1, p.10-19, 2009.