

## DESCRÍÇÃO DO DESLOCAMENTO ATIVO DAS GESTANTES DA COORTE DE NASCIMENTO DE 2015

**DANIEL COSTA DE SOUSA<sup>1</sup>; GREGORE IVEN MIELKE<sup>2</sup>; MARLOS RODRIGUES DOMINGUES<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Escola Superior de Educação Física – Universidade Federal de Pelotas – dani\_cs96@hotmail.com*

<sup>2</sup>*Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia – gregore.mielke@gmail.com*

<sup>3</sup>*Escola Superior de Educação Física – marlosufpel@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física durante a gestação tem uma série de benefícios para a saúde da mãe e da criança (DOMINGUES; et al, 2015). Sugere-se que gestantes devem praticar pelo menos 30 minutos diários de atividades físicas durante todo o período da gestação (COMMITTEE ON OBSTETRIC PRACTICE, et al, 2002). Entretanto, poucas gestantes tendem a praticar os níveis recomendados de atividade física durante a gestação (COLL; et al, 2017). Ainda, é evidenciado uma diminuição substancial da prática de atividade física durante a gestação, mesmo entre aquelas gestantes que eram fisicamente ativas antes da gestação.

Entender os motivos e as formas como a prática de atividade física pode ocorrer durante a gestação torna-se importante para a elaboração de intervenções nessa população. Com isso, o deslocamento ativo pode ser uma importante estratégia de se manter ativo ao longo da gestação, especialmente porque o deslocamento ativo, além de ser uma forma de atividade física, também exerce uma grande importância em questões de mobilidade urbana, evita deslocamentos desnecessários das pessoas utilizando carros, ônibus, táxis e, de certa forma, isso contribui com o meio ambiente.

Até o momento, poucos estudos têm descrito o deslocamento ativo em mulheres durante a gravidez e como isso muda ao longo do tempo. Dessa forma, o objetivo deste estudo é descrever o deslocamento ativo em mulheres durante o período da gestação e 12 meses após o nascimento da criança, entre as participantes da Coorte de Nascimentos de 2015, Pelotas, RS.

### 2. METODOLOGIA

O estudo realizado foi longitudinal, usando dados do acompanhamento do pré-natal e 12 meses da Coorte de Nascimentos de 2015 de Pelotas/RS. A Coorte de Nascimentos consiste em um estudo de monitoramento de saúde de crianças nascidas na cidade de Pelotas/RS, entre 1º de janeiro e 31 de dezembro, neste estudo, no ano de 2015. O mesmo acompanhou desde o pré-natal, perinatal, 3 meses, 12 meses e no momento acompanha os 24 meses.

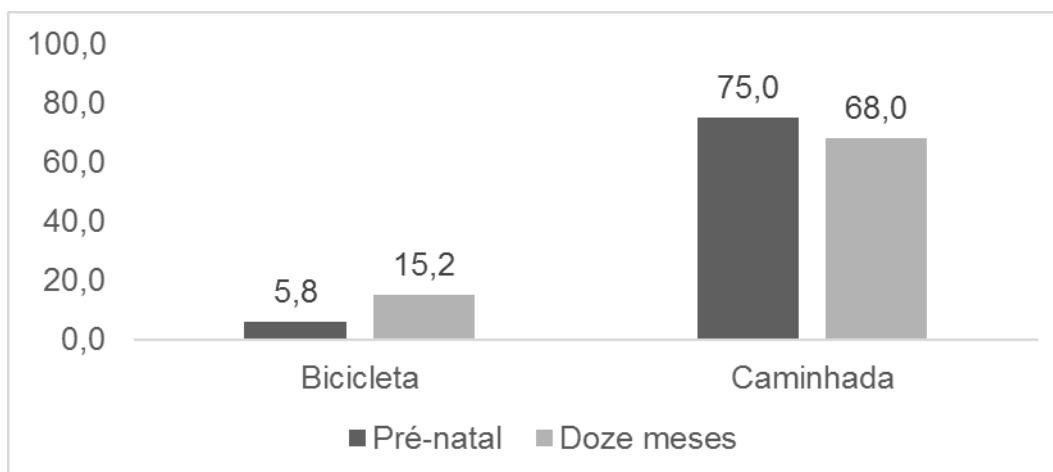
Neste trabalho se utilizou das seguintes variáveis: Meios de deslocamento (bicicleta e caminhada) e escolaridade da mãe (0-4, 5-8, 9-11 e 12 + anos), e essas

variáveis foram comparadas em dois momentos, no período pré-natal e nos 12 meses.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

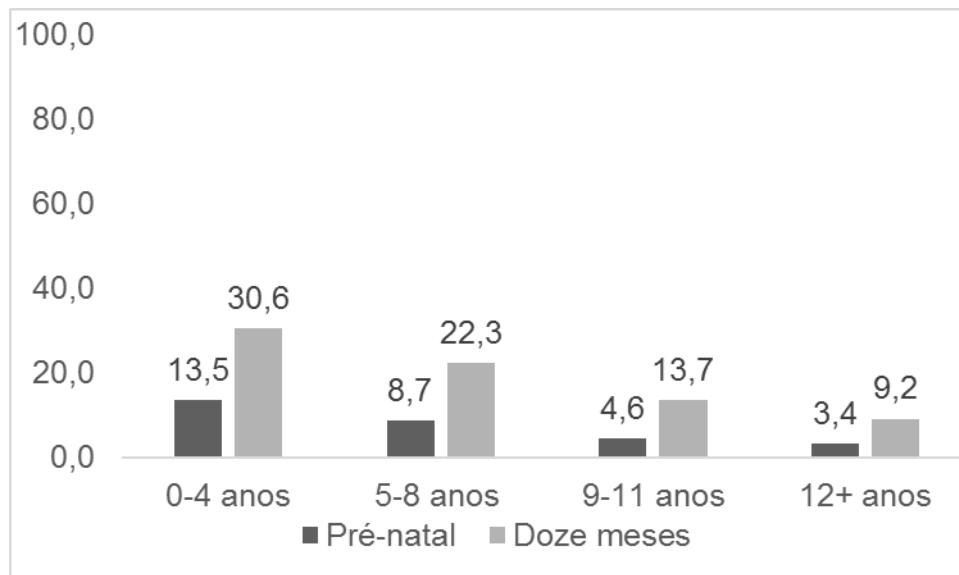
Do total de 4.275 mães e crianças que fazem parte da Coorte de Nascimentos de 2015, 3.199 fizeram parte tanto do estudo de pré-natal quanto do estudo dos 12 meses. A descrição do percentual de mães que se deslocaram a pé ou de bicicleta em cada um dos períodos é apresentada na Figura 1. A atividade física mais utilizada para o deslocamento é a caminhada, tanto no pré-natal quanto aos 12 meses. No pré-natal, a prevalência das gestantes que utilizaram a caminhada era de 75% e andar de bicicleta era de 5,8%. Nos 12 meses, o percentual de mulheres que relataram caminhar como forma de deslocamento diminuiu para 68%. Por outro lado, a prevalência de mães que andavam de bicicleta aumentou para 15,2%.

**Figura 1:** Descrição da utilização dos meios de deslocamento no pré-natal e aos 12 meses pós-parto.



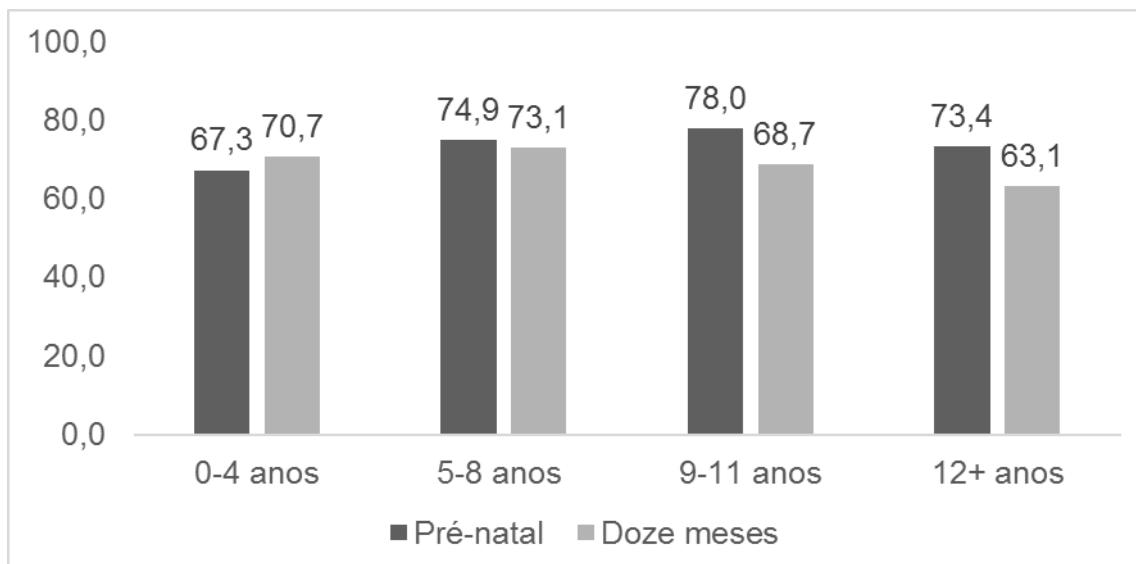
Conforme pode ser observado nas Figuras 2 e 3, o percentual de mães que se desloca a pé ou de bicicleta de um lugar para outro varia bastante com o grau de escolaridade, tanto no pré-natal quanto aos 12 meses pós-parto. De uma forma geral, observa-se que o uso da bicicleta como meio de deslocamento é menor nas gestantes mais escolarizadas, quando comparado às gestantes menos escolarizadas. Ainda, observamos que o aumento do uso de bicicleta do pré-natal até os 12 meses ocorreu em todos os grupos de escolaridade. Um estudo achado na literatura com adultos brasileiros relata que quanto maior a escolaridade menor o nível de atividade física no deslocamento. (MADEIRA, et al., 2013).

**Figura 2:** Descrição da utilização da bicicleta como meio de deslocamento no pré-natal e aos 12 meses pós-parto, conforme o nível de escolaridade das gestantes.



O mesmo padrão encontrado para o deslocamento de bicicleta não foi observado quando se analisou o deslocamento a pé (Figura 3). Apesar de ter sido observada uma diminuição do deslocamento a pé do pré-natal para os 12 meses, observamos que as mudanças mais destacadas ocorreram nos grupos de mães com maior grau de escolaridade.

**Figura 3:** Descrição da utilização da caminhada como meio de deslocamento no pré-natal e aos 12 meses pós-parto, conforme o nível de escolaridade das gestantes.



## 4. CONCLUSÕES

Podemos concluir que a utilização, no pré-natal, da bicicleta como forma de deslocamento das gestantes da coorte de 2015 é baixo, porém, em comparação com os 12 meses há um crescimento nestes dados. Em contrapartida, a caminhada é o meio para deslocamentos mais utilizados pelas gestantes, na maioria, comparando o período pré-natal com os 12 meses, ocorre uma queda nos valores das mães que utilizam a caminhada como deslocamento.

A escolaridade é um fator influenciador nestes índices, nas gestantes que se deslocavam de bicicleta, ocorreu uma queda na utilização da mesma, quanto mais escolarizadas eram as mães, menos utilizavam a bicicleta para se deslocar de um lugar para o outro, isso ocorreu no pré-natal e também 12 meses após a gestação. Na caminhada também evidenciamos a incidência maior de utilização deste meio para deslocamento em mães com menor escolaridade, ou seja, podemos afirmar que mães que são mais escolarizadas tendem a não usar meios de transporte ativos.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COLL, V. N.; et al. Changes in leisure-time physical activity among Brazilian pregnant women: Comparison between two birth cohort studies (2004 – 2015). **BMC Public Health**, v.17, n. 119, p.1 - 14, 2017.

DOMINGUES, M. R.; et al. Physical activity during pregnancy and maternal-child health (PAMELA): study protocol for a randomized controlled trial. **Trials**, v.16, n. 227 p.1 - 7, 2015.

COMMITTEE ON OBSTETRIC PRACTICE; et al. ACOG committee opinion. Exercise during pregnancy and the postpartum period. Number 267, January 2002. American College of Obstetricians and gynecologists. **International journal of gynaecology and obstetrics: the official organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics**, v. 77, n.1, p. 79-81, 2002.

MADEIRA, M. C.; et al. Atividade física no deslocamento em adultos e idosos do Brasil: prevalências e fatores associados. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.29, n. 1, p. 165 – 174, 2013.