

## COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NA GESTAÇÃO E 12 MESES APÓS O PARTO: DADOS DA COORTE DE NASCIMENTOS DE 2015, PELOTAS/RS.

**LARISSA IVEN MIELKE<sup>1</sup>; WERNER DE ANDRADE MÜLLER<sup>2</sup>; MARLOS RODRIGUES DOMINGUES<sup>3</sup>**

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

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

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

### 1. INTRODUÇÃO

O comportamento sedentário é o termo utilizado para definir um comportamento que envolve atividades realizadas de maneira sentada ou deitada, onde não se tem um gasto energético acima dos níveis de repouso. (AINSWORTH et al., 2000; PATE et al., 2008). A literatura destaca como principais hábitos do comportamento sedentário o tempo gasto assistindo televisão, também conhecido como tempo de tela, o tempo utilizado para as refeições, sentado no trabalho e o deslocamento através de veículos automotores, entre outros (AMORIM e FARIA, 2012).

Tal comportamento está associado a um aumento de risco para doenças não transmissíveis, como diabetes tipo II, doenças cardiovasculares e a mortalidade por todas as causas (EKELUND et al., 2016). É importante destacar que o comportamento sedentário não tem o mesmo significado que inatividade física, uma vez que ambos os comportamentos são distintos e muitas vezes são tratados, de forma errônea, como sinônimos. Apesar da atividade física eliminar o risco de morte associado ao longo tempo em posição sentado, não elimina o risco associado ao elevado tempo de exposição à tela, como assistir TV (EKELUND et al., 2016).

Uma pesquisa realizada com dados de 66 países mostrou que mais de 40% dos adultos passam em tempo sedentário por quatro horas ou mais por dia (HALLAL et al., 2012). Em Pelotas, um estudo populacional identificou que as mulheres apresentaram maior tempo de tela em relação aos homens (MIELKE et al., 2014).

Informações sobre esse comportamento durante a gestação ainda é uma lacuna na literatura, uma vez que não foram encontrados estudos relatando o comportamento sedentário nessa população no Brasil. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho é verificar a prevalência de comportamento sedentário nos acompanhamentos pré-natal e 12 meses das participantes da Coorte de Nascimentos de 2015 de Pelotas.

### 2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo longitudinal, com dados dos acompanhamentos pré-natal e 12 meses da Coorte de Nascimentos de 2015 de Pelotas/RS.

A Coorte de Nascimentos de 2015 é um estudo de monitoramento da saúde de todas as crianças nascidas na cidade de Pelotas, entre 1º de janeiro e 31 de dezembro de 2015. O objetivo geral do estudo consistiu em monitorar a saúde, contextos sociais e desenvolvimentos físicos e cognitivos de seus participantes ao

longo da vida. O estudo acompanhou as etapas do pré-natal, perinatal, 3 meses, e 12 meses após o parto. Atualmente está sendo realizado o acompanhamento de 24 meses.

O acompanhamento pré-natal recrutou as gestantes com parto previsto para o ano de 2015 em unidades básicas de saúde, clínicas obstétricas e de ultrassom e consultórios médicos, entre a metade de 2014 e 2015. Já o acompanhamento de 12 meses foi realizado na residência das participantes um ano após o nascimento da criança. Todas as informações foram coletadas através de questionários administrados por entrevistadoras treinadas.

Em ambos os acompanhamentos foram coletadas informações do comportamento sedentário da mãe. Para o presente trabalho foi utilizado o tempo de tela, captado através do relato das horas e minutos assistindo televisão e utilizando o computador por dia. O ponto de corte utilizado para um elevado tempo de tela foi de cinco horas diárias.

As variáveis complementares utilizadas na análise foram a idade categorizada em dois grupos ( $\leq 29$  anos e  $\geq 30$  anos) e a escolaridade dividida em grupos (0-4 anos, 5-8 anos, 9-11 anos e  $\geq 12$  anos). Foram realizadas análises descritivas do desfecho apresentadas em prevalências e estratificada por grupos de idade e anos completos de estudo.

A pesquisa foi aprovada no Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas e todas participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em cada etapa do estudo.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um total de 4275 crianças nascidas no ano de 2015 tiveram suas mães acompanhadas no estudo Perinatal. Entre as mães entrevistadas no Pré-natal 41,5% apresentaram mais de cinco horas de tempo de tela, esse percentual reduz à 21,0% para às mães entrevistadas aos 12 meses após o parto.

Das participantes com idade até 29 anos, 45,5% passaram mais de cinco horas de tela no primeiro acompanhamento e 24,5% no segundo. Entre as mulheres com mais de 30 anos, 36% e 14,8% apresentaram o comportamento nos respectivos acompanhamentos (Tabela 1).

Com relação à escolaridade, nos grupos de menores anos completos de estudo foram verificadas as maiores prevalências de tempo de tela, sendo 50,0% e 29,9% nos grupos de zero a quatro anos de escola, no período do pré-natal e um ano após o nascimento da criança, respectivamente, contra 36,5% e 15,4% nos grupos com mais de 12 anos de escolaridade.

Analizando as mães que relataram o tempo de tela elevado na gravidez e aos 12 meses após o parto, verificou-se que 14,3% manteve o comportamento de elevado tempo de tela e quase metade das participantes mantiveram o tempo de tela abaixo de índices elevados de exposição (Figura 1). Quando considerado de acordo com os grupos de idade e anos de escolaridade, as mães que mantiveram o elevado tempo de tela entre os dois acompanhamentos não apresentaram diferenças significativas (informações não apresentadas na figura).

A alta prevalência de comportamento sedentário por tempo de tela durante a gestação é preocupante. Em pesquisa feita na cidade de Pelotas já havia encontrado maior tempo de tela em mulheres na população (MIELKE et al., 2014). Em estudo realizado com gestantes nos Estados Unidos, pouco mais de 15% relataram mais de cinco horas de tempo de tela, sendo assim um resultado menor que o obtido no presente estudo (EVERSON e WEN, 2010). Dados de um estudo de três países do ocidente encontrou um elevado aumento do tempo de tela e tempo sentado durante o período gestação (PADMAPRIYA et al., 2015).

As maiores prevalências do tempo de tela encontradas em ambos os acompanhamentos nos grupos de menor idade vão ao encontro com achados de Mielke e colegas e diferente das maiores proporções em grupos de menor escolaridade. Uma possível explicação para esse achado na população específica de gestantes pode estar atribuída à licenças e repousos no período. Padmapriya e colegas, 2015 encontraram, além do aumento do comportamento, que o comportamento sedentário foi mais propenso em mulheres que apresentaram mais episódios de náuseas e vômitos, ocasionados pela gestação. A diminuição do tempo de tela um ano após ao parto pode ser atribuída à falta de tempo da mãe que, por passar a ter cuidados com a criança, pode assistir e usar menos a televisão e o computador.

Tabela 1: Descrição das mães participantes da Coorte 2015 de acordo com o comportamento sedentário por tempo de tela no período pré-natal e 12 meses após o parto. Pelotas, RS.

Características	Estudo Perinatal	Pré-natal		12 meses		
		N (%)	Tempo de tela > 5h (%)	p	Tempo de tela > 5h (%)	p
Idade				0,001		<0,001
Até 29	2682 (62,0)		45,5		24,5	
30 +	1647 (38,0)		36,0		14,8	
Escolaridade				0,001		<0,001
0 - 4	391 (9,2)		50,0		29,9	
5 - 8	1095 (25,6)		52,7		30,2	
9 - 11	1458 (34,1)		42,4		22,2	
12 +	1330 (31,1)		36,5		15,4	
Total	4275 (100,0)		41,5		21,0	

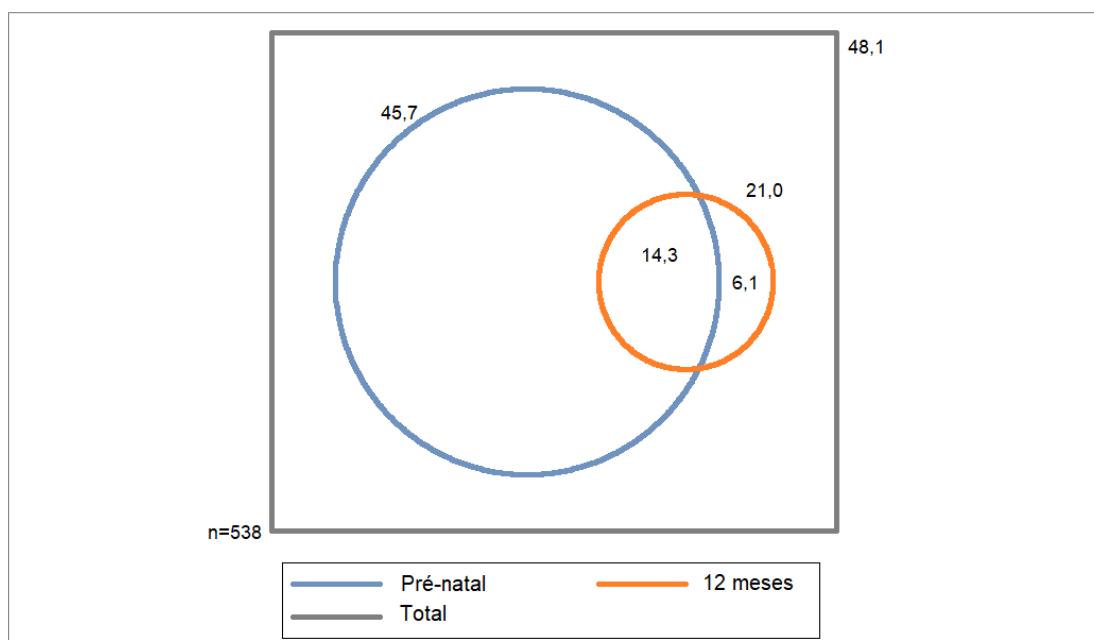


Figura 1: Diagrama de Veen - proporção de mães que relataram comportamento sedentário por tempo de tela no pré-natal e 12 meses após o parto. Pelotas, RS.

#### 4. CONCLUSÕES

Os resultados desse trabalho apresentam altas prevalências do elevado tempo de tela, por computador e TV, principalmente no período da gestação e nos grupos de menor escolarização. Dados sobre esse assunto são importantes em estudos com essa população, principalmente nas diferentes etapas de desenvolvimento dos filhos, e sugere que deva haver atenção especial em relação ao tempo de exposição a telas no período da gestação.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMORIM, P. R. S.; FARIA, F. R. Dispêndio energético das atividades humanas e sua repercussão para a saúde. **Motricidade**, v. 8, n. Supl. 2, 2012.
- AINSWORTH, Barbara E. et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 32, n. 9; SUPP/1, p. S498-S504, 2000.
- EKELUND, Ulf et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. **The Lancet**, v. 388, n. 10051, p. 1302-1310, 2016.
- EVENSON, Kelly R.; WEN, Fang. National trends in self-reported physical activity and sedentary behaviors among pregnant women: NHANES 1999–2006. **Preventive medicine**, v. 50, n. 3, p. 123-128, 2010.
- HALLAL, Pedro C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247-257, 2012.
- MIELKE, Grégore I. et al. Brazilian adults' sedentary behaviors by life domain: population-based study. **PLoS One**, v. 9, n. 3, p. e91614, 2014.
- PADMAPRIYA, Natarajan et al. Physical activity and sedentary behavior patterns before and during pregnancy in a multi-ethnic sample of Asian women in Singapore. **Maternal and child health journal**, v. 19, n. 11, p. 2523-2535, 2015.
- PATE, Russell R.; O'NEILL, Jennifer R.; LOBELO, Felipe. The evolving definition of "sedentary". **Exercise and sport sciences reviews**, v. 36, n. 4, p. 173-178, 2008.
- RASOULI, Neda; KERN, Philip A. Adipocytokines and the metabolic complications of obesity. **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, v. 93, n. 11\_supplement\_1, p. s64-s73, 2008.