

## **Atividade física na gestação e depressão pós-parto: Coorte de Nascimentos Pelotas 2015**

**JOÃO PEDRO RODRIGUES RIBEIRO<sup>1</sup>; MARLOS RODRIGUES DOMINGUES<sup>2</sup>;  
ANDRÉA HOMSI DÂMASO<sup>2</sup>; LUIZA ISNARDI CARDOSO RICARDO<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Escola Superior de Educação Física – joaoribeiroesef@gmail.com*

<sup>2</sup>*Escola Superior de Educação Física – marlosufpel@gmail.com*

<sup>2</sup>*Programa de pós graduação em Epidemiologia – andreadamaso.epi@gmail.com*

<sup>3</sup>*Programa de pós graduação em Epidemiologia – luizaicricardo@gmail.com*

### **1. INTRODUÇÃO**

A prática de atividade física vem sendo estabelecida na literatura como um fator protetor para diversas doenças e agravos à saúde. As áreas abrangidas incluem atualizações em mortalidade por todas as causas e na prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes, acidente vascular cerebral, saúde mental, quedas e lesões e na prevenção da obesidade (BAUMAN, 2004).

Com o passar do tempo e com o aperfeiçoamento da área científica de atividade física, paradigmas sobre malefícios provenientes da atividade física durante a gestação foram rompidos. Em contrapartida, hoje, são encontrados inúmeros pontos positivos associando a prática com a saúde materna e infantil. Evidências sugerem que a atividade física no lazer (LTPA) durante a gravidez está associada a um risco reduzido de pré-eclâmpsia, diabetes mellitus gestacional (GDM) e parto prematuro (DA SILVA; et al., 2017).

Todavia, a prática de atividade física após o parto é importante no que diz respeito à retomada das alterações fisiológicas sofridas ao longo do período gestacional, como o aumento do volume plasmático, aumento da frequência cardíaca, ganho de peso, etc. (ARTAL; WISWELL, 1986). Além disso, o pós-parto é um período de deficiência hormonal onde pode ocorrer o surgimento de doenças como a depressão. De acordo com Piccinini (2013), a depressão pós-parto pode apresentar dois quadros, o primeiro é caracterizado por um distúrbio de labilidade transitória de humor, atingindo cerca de 60% das novas mães entre o terceiro e o quinto dia após o parto, porém, geralmente, tem remissão espontânea. Já no segundo quadro as psicoses puerperais apresentam sintomas acentuados, os quais, frequentemente, requerem tratamento intensivo e, por vezes, hospitalização.

Percebe-se carência da literatura associando a prática de atividade física à alterações cognitivas, como o desenvolvimento dos sintomas depressivos pós-parto. Assim, o objetivo do presente estudo consiste em avaliar a associação entre atividade física e depressão três meses após o parto em gestantes pertencentes à coorte de nascimentos de Pelotas 2015.

### **2. METODOLOGIA**

O presente estudo configura-se como longitudinal, utilizando dados dos acompanhamentos de pré-natal e três meses da Coorte de nascimentos de Pelotas 2015. Foram recrutadas todas as mulheres residentes da zona urbana da cidade de Pelotas-RS e no bairro Jardim América (cidade do Capão do Leão) que tinham o parto previsto para 2015 em unidades básicas de saúde, clínicas

obstétricas e de ultrassom além de consultórios médicos. Essas mães foram novamente entrevistadas no momento do parto, em todos os hospitais de Pelotas. Três meses após o parto houve um novo acompanhamento, onde as mães foram entrevistadas na sua residência.

O desfecho depressão foi obtido através do questionário Edimburgo (COX; HOLDEN; SAGOVSKY, 1987), utilizando o ponto de corte de 12 pontos para considerar depressão pós-parto. As variáveis complementares utilizadas foram: idade categorizada em quatro grupos (13 a 19; 20 a 29; 30 a 39; 40 a 46), classe econômica a partir dos critérios da ABEP, classificadas em A, B, C e D/E, e atividade física no lazer e total, utilizando um ponto de corte de 150 minutos semanal.

Quanto às análises de dados, foram realizadas distribuição de proporções e respectivos intervalos de confiança; teste de qui-quadrado para verificar a associação com as variáveis independentes; além de associação bruta e ajustada entre depressão e AF a partir de regressão logística. As análises foram conduzidas no software Stata, versão 12.0.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No total, 3199 mães tiveram informações nos três acompanhamentos. A Tabela 1 descreve os fatores sociodemográficos da amostra e prevalência de depressão três meses após o parto de acordo com as variáveis de exposição. A maioria da amostra tinha entre 20 e 29 anos de idade (48,5%) e pertencia à classe econômica C (49,6%). A amostra apresentou uma baixa prevalência de atividade física no lazer (8,7%) e 33,8% das mulheres foi ativa considerando atividade física total. Ainda que, diversos estudos ao longo do mundo, trazem à tona os baixos níveis de atividade física durante a gestação (PIVANI, 2006).

Ainda na Tabela 1 é ilustrada a associação entre a prevalência de depressão três meses após do parto e as variáveis independentes. A prevalência geral de depressão pós-parto foi de 11,8%. Não houve diferença significativa na prevalência de depressão entre as categorias de idade. Com relação à classe econômica, foi apresentada uma tendência de depressão pós-parto, ou seja, quanto menor a classe social, maior a prevalência de depressão, sendo que a classe econômica D/E apresentou uma alta prevalência do desfecho, com 21,8% de depressão nessa categoria. Um estudo realizado na cidade de Pelotas-RS, em 2000, aponta para o aumento da chance de ocorrência de depressão pós-parto de acordo com o decréscimo da renda familiar (MORAES, 2006).

A prática da AF foi associada à depressão, como é evidenciado na variável de atividade física (total), porém não houve associação com atividade física no lazer. Um recente estudo de revisão, congregando resultados de 12 intervenções com exercício físico na gestação e depressão pós-parto, verificou um efeito de aproximadamente 60% de proteção contra depressão, evidenciando que a prática de exercícios físicos pode ser uma importante ferramenta na prevenção deste desfecho (POYATOS-LEÓN, 2017). A falta de associação apresentada no presente estudo pode se dar devido à baixíssima prevalência de atividade física no lazer entre as gestantes (8,7%), evidenciando a necessidade de intervenções e políticas públicas para a promoção deste comportamento entre gestantes.

Em contrapartida, na segunda Tabela foi demonstrada a associação bruta e ajustada entre atividade física (lazer e total) e depressão três meses após o parto. Sendo assim, mulheres que são praticantes de atividade física possuem proteção de 20% na análise bruta de atividade física de lazer e depressão. Além disso, possuem proteção de 26% na análise bruta de atividade física total e depressão.

Já na análise ajustada para classe social e idade, nota-se uma diminuição do efeito, sendo de 5% a proteção para mulheres ativas no lazer e 20% para aquelas ativas no domínio total. Estudos apontam inúmeras evidências para apoiar os efeitos antidepressivos em geral e nas populações clínicas. Ainda assim, do ponto de vista da saúde da população, a promoção da atividade física pode ser uma estratégia valiosa de promoção da saúde mental para reduzir o risco de desenvolver depressão (DALEY, 2007; MAMMEN, G. 2013).

**Tabela 1:** Descrição de fatores sociodemográficos da amostra e prevalência de depressão três meses após o parto de acordo com as variáveis de exposição.

Características	N (%)	Depressão pós parto %	IC 95%	Valor p
<b>Idade</b>				0,382 <sup>a</sup>
13 a 19	457 (14,4)	13,9	10,7 – 17,1	
20 a 29	1550 (48,5)	11,6	9,9 – 13,2	
30 a 39	1112 (34,8)	11,1	9,2 – 13,0	
40 a 46	80 (2,5)	14,7	6,5 – 22,9	
<b>Classe econômica</b>				<0,001 <sup>b</sup>
A	177 (4,3)	6,1	2,4 – 9,9	
B	1098 (26,6)	9,0	7,3 – 10,7	
C	2047 (49,6)	12,8	11,3 – 14,3	
D/E	808 (19,7)	21,8	19,0 – 24,7	
<b>Atividade Física (Lazer)</b>				0,326 <sup>a</sup>
Sim	271 (8,7)	9,9	6,3 – 13,6	
Não	2851 (91,3)	12,0	10,8 – 13,2	
<b>Atividade Física (Total)</b>				0,019 <sup>a</sup>
Sim	1025 (33,8)	9,7	7,8 – 11,5	
Não	1007 (66,2)	12,6	11,1 – 14,1	
<b>Total</b>	3199 (100)	11,8	10,7 – 12,9	

<sup>a</sup>Teste qui-quadrado de heterogeneidade <sup>b</sup>Teste qui-quadrado de tendência linear

**Tabela 2:** Associação bruta e ajustada entre atividade física (lazer e total) e depressão três meses após o parto

Características	OR (bruto)	IC 95%	OR (ajustado)*	IC 95%
<b>Atividade Física (Lazer)</b>				
Sim	0,81	0,53 – 1,23	0,95	0,62 – 1,47
Não	1,0		1,0	
<b>Atividade Física (Total)</b>				
Sim	0,74	0,58 – 0,95	0,80	0,62 – 1,03
Não	1,0		1,0	

\*Odds ratio ajustado para classe econômica e idade

#### 4. CONCLUSÕES

Os resultados desse trabalho apresentaram uma baixa prevalência de mulheres que praticam atividades físicas. Além disso, conclui-se que a classe econômica teve grande influência sobre a depressão três meses após o parto. Contudo, a atividade física somente foi associada à depressão nas análises brutas e no domínio total.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAUMAN, A, E. Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000–2003. **Journal of Science and medicine in Sport**. Vol. 7, pg. 6-19. 2004.

DA SILVA, Shana G. et al. Leisure-time physical activity in pregnancy and maternal-child health: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials and cohort studies. **Sports Medicine**, v. 47, n. 2, p. 295-317, 2017.

CHISTÓFALO, C, MARTINS, A., TUMELERO, S. **A prática de exercício físico durante o período de gestação**. Revista Digital, Buenos Aires, Argentina, 2003.

SCHWENGBER SOUSA, Daniela Delias de; PICCININI, Cesar Augusto. O impacto da depressão pós-parto para a interação mãe-bebê. **Estudos de Psicologia**, v. 8, n. 3, 2003.

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, v. 14, n. 4, p. 246-254, 2003.

PIVARNIK, James M. et al. Impact of physical activity during pregnancy and postpartum on chronic disease risk. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 38, n. 5, p. 989-1006, 2006.

MORAES I, G, S., PINHEIRO R, T., SILVA R, A., HORTA B, L., SOUSA P, L, R., FARIA A, D. **Prevalência da depressão pós-parto e fatores associados**. Rev. Brasileira. 2006.

DALEY A, J., MACARTHUR H. **The role of exercise in treating postpartum depression: a review of the literature**. J Midwifery Womens Health 2007.

MAMMEN, G. FAULKNER, G. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. **American journal of preventive medicine**, v. 45, n. 5, p. 649-657, 2013.

COX, J.L., HOLDEN, J.M., AND SAGOVSKY, R. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. **British Journal of Psychiatry**. 150:782-786, 1987.

POYATOS-LEÓN, Raquel et al. Effects of exercise-based interventions on postpartum depression: A meta-analysis of randomized controlled trials. **Birth**, 2017.