

## PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A GESTAÇÃO: ANÁLISE POR DOMÍNIOS EM UM ESTUDO DE COORTE NO RIO DE JANEIRO - RJ, BRASIL

**BÁRBARA PEREIRA PARKER<sup>1</sup>**; **FRANCINE SILVA DOS SANTOS<sup>2</sup>**; **SHANA GINAR DA SILVA<sup>2</sup>**; **JULIANA DOS SANTOS VAZ<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Faculdade de Nutrição, Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Alimentos, Universidade Federal de Pelotas – nutribarbaraparker@gmail.com*

<sup>2</sup>*Departamento de Medicina Social, Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, Universidade Federal de Pelotas – nutrifrancinesantos@gmail.com; shanaginar@gmail.com  
Universidade Federal de Pelotas.*

<sup>3</sup>*Faculdade de Nutrição, Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Alimentos, Universidade Federal de Pelotas – juliana.vaz@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física entre as gestantes não era comum nas décadas passadas, pois acreditava-se que o esforço físico seria prejudicial para a gestação. Nesta época, as gestantes eram orientadas a manter-se na maior parte do tempo em repouso (ASCENCIO; SOAIGHER; CORTEZ, 2016).

Com o passar dos anos e novas pesquisas sobre este tema, o *American College of Obstetricians and Gynecologists* concluiu que há algumas contraindicações para determinados exercícios, porém a atividade física durante a gestação proporciona inúmeros benefícios à saúde da mulher e do feto (ACOG, 2015). Evidências sugerem que a prática de atividade física realizada durante a gestação pode prevenir o ganho de peso excessivo, complicações como o diabetes gestacional e síndromes hipertensivas, além de melhorar o condicionamento físico para o momento do parto (SILVA; EVERSON; RICARDO, 2016). Na fase do puerpério, mulheres que praticaram atividade física na gestação apresentam melhor recuperação física e mental, sendo também um fator positivo também para o início da lactação (MAKARA-STUZÍNSKA, 2013).

Apesar das evidências positivas, uma pequena parcela de mulheres pratica atividade física regular na gestação (COLL, 2016; EVENSON; WEN, 2010). Um estudo de coorte na cidade de Pelotas evidenciou que as prevalências são ainda mais baixas com o avançar da gestação, visto que somente 3,4% de mulheres relataram prática de atividade física no último trimestre gestacional (COLL, 2016). Outro estudo que avaliou a prática de atividade física por domínios, observou-se que 56,6% das gestantes praticavam atividade física de lazer, 54,3% em atividades domésticas, 22,8% no deslocamento (EVENSON; WEN, 2010).

Desta forma, o presente estudo teve como objetivo descrever o nível de atividade física nos quatro domínios (lazer, trabalho, deslocamento e trabalho) ao longo dos três trimestres gestacionais em mulheres pertencentes a um estudo de coorte da cidade do Rio de Janeiro, Brasil.

### 2. METODOLOGIA

A presente pesquisa originou-se de um estudo de coorte prospectiva desenvolvida ao longo da gestação até o período pós-parto em um centro municipal de saúde do município do Rio de Janeiro, RJ, Brasil. O recrutamento ocorreu entre novembro de 2009 e outubro de 2011, sendo o último seguimento concluído em julho de 2012. O estudo apresentou quatro ondas de

acompanhamento: 5-13, 24-28 e 30-36 semanas gestacionais, e 30-45 dias após o parto.

Os critérios de inclusão no estudo foram: 1) estar entre a 5º e 13º semana gestacional; 2) ter entre 20 a 40 anos de idade; 3) não apresentar doenças crônicas (exceto obesidade); 4) não apresentar doenças infecciosas (como HIV); 5) residir na área de abrangência da unidade de saúde; 6) pretender realizar o pré-natal na unidade de saúde.

As avaliações foram realizadas a partir de questionários padronizados e com equipe de entrevistadores previamente treinados. O instrumento usado para avaliar a prática de atividade física é composto de quatro domínios categorizados. Ocupacional: é o domínio relacionado ao trabalho e atividade predominante neste. Domínio de deslocamento: avalia o modo de locomoção realizado pelas gestantes em suas rotinas. O domínio relacionado a atividades domésticas e cuidados com a família e foi categorizado de acordo com os seguintes parâmetros: se carrega peso, se agacha, ou se permanece deitada menos de 2 horas durante o dia; se positivo em alguma das três possibilidades anteriores, a gestante foi classificada como ativa. Quanto ao lazer, este domínio descreve se as gestantes realizavam atividades recreacionais ou de esporte.

Para o presente estudo, as seguintes variáveis foram utilizadas para a descrição da população estudada: idade (em anos), escolaridade (anos completos de estudo), nível socioeconômico (salários mínimos), paridade (número de partos) e índice de massa corporal (IMC) pré-gestacional (ACCIOLY, SAUNDERS, LACERDA, 2009)

Foram realizadas análises descritivas com as medidas de média e desvio padrão para as variáveis numéricas e frequências absolutas e relativas para as variáveis categóricas. As análises estatísticas foram realizadas no software Stata versão 14.0.

O estudo foi submetido e aprovado pelo comitê de ética do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (CAAE: 0012.0.249.000-09) e pela Secretaria Municipal de Saúde do Município do Rio de Janeiro (CAAE: 0139.0.314.000-09).

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra inicial do estudo foi de 299 gestantes. A taxa de seguimento foi de 74%, 63%, 64%, respectivamente no primeiro, segundo e terceiro trimestres. A média de idade das mulheres foi de  $26,5 \pm 5,3$  anos, a média de escolaridade foi de  $8,2 \pm 2,8$  anos, 61,5% relataram renda familiar média inferior à dois salários mínimos (média de R\$1.680,00), a maioria (51,8%) relatou 1-2 partos. Quanto ao estado nutricional pré-gestacional, a maioria iniciou a gestação com IMC pré-gestacional adequado.

A **Tabela 1** apresenta o percentual de atividade física nos quatro domínios de atividade física avaliados. No primeiro trimestre, 69,2% das gestantes relataram trabalhar fora de casa. Destas, 51,8% relataram realizar a atividade de trabalho predominante de pé e 17,4% sentadas. No segundo e terceiro trimestres, observou-se que o percentual de mulheres que relataram manter atividade predominante em pé no trabalho baixou para 43,7 e 37,1%, respectivamente.

Em relação ao domínio de deslocamento, o percentual de mulheres que mantinham-se ativas nas ocasiões de deslocamento reduziu ao longo dos três trimestres. A exemplo, no primeiro trimestre 62,1% das gestantes caminhavam para o trabalho, tendo reduzido para 49,7% no terceiro trimestre.

Quanto ao domínio de atividades domésticas, 68,5% das mulheres foram classificadas como ativas no primeiro trimestre, sendo este o domínio de atividade que apresentou a menor queda percentual ao longo da gestação, mantendo-se em 69,2% e 62,4% no segundo e terceiro trimestres, respectivamente.

**Tabela 1.** Percentual de atividade física relatada nos três trimestres de gestação: Coorte de gestantes, Rio de Janeiro, Brasil (2009-2012).

Dimensões de atividade física	1º trimestre (N=224) n (%)	2º trimestre (N=190) n(%)	3º trimestre (N=194) n(%)
<b>Domínio de atividade ocupacional (trabalho)</b>			
Não trabalha fora	67 (30,7)	74 (38,9)	93 (47,9)
Trabalha fora:			
Predominante em pé	113 (51,8)	83 (43,7)	72 (37,1)
Predominante sentada	38 (17,4)	33 (17,3)	29 (14,9)
<b>Domínio de deslocamento<sup>+</sup></b>			
Usa bicicleta	6 (2,7)	3 (1,5)	1 (0,5)
Caminha para o trabalho	136 (62,1)	115 (60,5)	96 (49,7)
Caminha para escola	84 (38,4)	64 (33,6)	66 (34,0)
Caminha em outros deslocamentos	166 (75,8)	148 (77,8)	138 (71,1)
<b>Domínio de atividade doméstica*</b>			
Inativa	69 (31,5)	58(30,5)	73 (37,6)
Ativa	150 (68,5)	132 (69,5)	121 (62,4)
<b>Domínio de atividade de lazer</b>			
Não	208 (92,86)	183 (96,3)	187 (96,4)
Sim	12 (5,36)	07 (3,7)	07 (3,7)

+ valores referentes aos participantes que disseram realizar cada uma das atividades desta variável

\*Carrega peso, agacha ou permanece menos de 2 horas deitada/lendo/descansado

A prática de atividade física na gestação enfrenta algumas barreiras, sobretudo em relação a atividade de lazer. A gestação gera algumas limitações físicas às gestantes, como a alteração na postura e maior cansaço físico. Entretanto, há ainda pouco incentivo e disseminação do conhecimento quanto aos seus benefícios, assim como barreiras organizacionais do setor público que crie e incentive ambientes para a prática de atividade física de lazer nos espaços urbanos (COLL et al., 2017).

#### 4. CONCLUSÕES

Observou-se redução percentual no relato de atividade física durante os três trimestres de gestação, sobretudo nos domínios de lazer e ocupacional. Os domínios de atividade doméstica e deslocamento foram os que menos sofreram redução percentual. O estudo terá continuidade nos próximos meses para avaliar possíveis desfechos relacionados à prática de atividade física na gestação.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACCIOLY, E; SAUNDERS, C; LACERDA, E.M.A. Assistência Nutricional Pré-Natal. In: SAUNDERS,C;BESSA,T.C.C.A;PADILHA,P.C; **Nutrição em Obstetrícia e Pediatria**. Guanabara: Rio de Janeiro, 2009. cap.7, p.103-126.

ACOG. **Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period**. Committee Opinion. n.650, Dez. 2015. Acessado em 04 de out. 2017. Online. Disponível em: <https://www.acog.org/Resources-And-Publications/Committee-Opinions/Committee-on-Obstetric-Practice/Physical-Activity-and-Exercise-During-Pregnancy-and-the-Postpartum-Period>

ASCENCIO, F; SOAIGHER, K; DEL COL, M; CORTEZ, D. Efeitos fisiológicos decorrentes do exercício físico no organismo materno durante a gestação. **Revista do Departamento de Educação Física e Saúde**, v.18, n.1, 2017.

COLL, C.V. et al. Changes in Leisure-Time Physical Activity From the Prepregnancy to the Postpartum Period: 2004 Pelotas (Brazil) Birth Cohort Study. **Journal of Physical Activity and Health**, v.13, n.4, p.361-365, 2016.

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 Sport**, v.20, n.1, p.17-25, 2017.

EVENSON, K.R; WEN, F. National trends in self-reported physical activity and sedentary behaviors among pregnant women: NHANES 1999–2006. **Preventive Medicine**, v.50, p.123-128, 2010.

MAKARA-STUZÍNSKA, M; KRYS-NOSZCZYK, K; SKAB, M.S; SIERON, A; SKIB, Z.S.L. Types of physical activity during pregnancy. **Polish Annals of Medicine**, v.20, n.1, p.19-24, 2013.

SILVA, S.G; RICARDO, L.I; EVENSON, K,R; HALLAL, P.C. 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.