

ASSOCIAÇÃO ENTRE A ATIVIDADE FÍSICA MATERNA 24 MESES APÓS O PARTO COM A PRÁTICA ANTES E DURANTE A GESTAÇÃO: DADOS DA COORTE DE 2015

LUCIANA TORNQUIST¹; DEBORA TORNQUIST²; MARLOS RODRIGUES DOMINGUES³

¹*Programa de Pós-Graduação em Educação Física - UFPEL – luciana.tornquist@yahoo.com.br*

²*Programa de Pós-Graduação em Educação Física - UFPEL – debora.tornquist@bol.com.br*

³*Programa de Pós-Graduação em Educação Física – UFPEL - marlosufpel@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Atualmente os índices de inatividade física encontram-se elevados em todo mundo, com prevalências mais elevadas entre as mulheres do que em homens (GUTHOLD et al., 2018). A maternidade tem um relevante papel nas taxas de inatividade física entre as mulheres, em especial porque o cuidado infantil requer dedicação no pós-parto (EVENSON; AYTUR; BORODULIN, 2010).

As diretrizes para AF do Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas recomendam que após o parto a atividade física (AF) pode ser retomada gradualmente, assim que for seguro para a mãe (ACOG, 2020). Entretanto, as evidências têm indicado que os níveis de AF materna diminuem no período pós-parto (COLL et al., 2016; MINIG et al., 2009) e que o tempo compartilhado com os filhos é decorrido em atividades predominantemente sedentárias, demonstrando uma associação inversa entre a interação mãe-criança e AF materna (MCCULLOUGH; DUCH; GARBER, 2018; DLUGONSKI; DUBOSE; RIDER, 2017).

Estudos que monitorem e avaliem a influência da prática de AF prévia na retomada das atividades físicas no pós-parto ainda são escassos na literatura. Neste contexto, o objetivo deste trabalho é verificar a relação da prática de AF pré-gestação e gestacional com a prática de AF 24 meses após o parto entre as mães da coorte de nascimentos de Pelotas - 2015.

2. METODOLOGIA

Estudo prospectivo com dados da coorte de Nascimentos de 2015 de Pelotas/ RS. A amostra do estudo é formada pelas mães das crianças nascidas em Pelotas no ano de 2015, residentes na zona urbana do município e nos bairros Jardim América (Capão do Leão) e Colônia Z-3. Este estudo utiliza dados do acompanhamento do perinatal e do acompanhamento realizado aos 24 meses da criança, no ano de 2017.

No acompanhamento do perinatal participaram 4.275 crianças, das 4.387 elegíveis, resultando em uma taxa de acompanhamento de 98,7%. No acompanhamento dos 24 meses, havia 4.211 crianças elegíveis, das quais 4.014 participaram. A taxa de acompanhamento foi de 95,4%. Para o presente trabalho os critérios de inclusão adotados foram: a entrevista ter sido respondida pela mãe da criança e o questionário de AF ter sido respondido em ambos os acompanhamentos. Depois de aplicados os critérios de inclusão, a amostra do presente estudo foi de 3.791 mães.

A AF de lazer materna foi avaliada por meio de questionário. No acompanhamento perinatal foram coletados dados retrospectivos referentes a

quatro períodos: três meses antes da gestação e 1º, 2º e 3º trimestres da gravidez. Para os quatro momentos, caso a mãe informasse que praticava alguma AF, era questionada sobre o tipo de atividade, o número de dias e o tempo médio de prática de cada sessão, era solicitado a respondente que não contabilizasse suas atividades domésticas ou no trabalho.

No acompanhamento dos 24 meses os dados de AF foram coletados por meio de uma lista de AF de lazer, na qual a participante deveria responder sim ou não para a realização de cada atividade nos últimos sete dias, e caso a resposta fosse afirmativa deveria informar o número de dias e a duração da sessão. Para fins de análise, o presente estudo não considerou o tipo, quantidade e duração das sessões de AF, sendo consideradas ativas as mães que responderam sim a qualquer atividade, relatando alguma prática. Foram consideradas inativas as mães que responderam não a todas as atividades do questionário de AF.

A idade materna e a renda familiar, coletadas no acompanhamento perinatal, foram utilizadas como variáveis de controle. A renda familiar foi coletada por meio de questionário, no qual era perguntado quanto receberam as pessoas da casa no último mês e se além destas rendas a família contava com alguma renda extra. As fontes de renda relatadas foram somadas, gerando a variável renda familiar total e, após esta variável foi transformada em quintis.

A análise estatística foi realizada no programa Stata versão 15.1 (StataCorp, College Station, TX, USA). Inicialmente foi realizada a descrição das variáveis por meio de percentuais para AF e média e desvio-padrão para idade. As associações foram verificadas por meio de análises brutas e ajustadas de regressão de Poisson com variância robusta. Os resultados foram descritos em razões de prevalência (RP) e os respectivos intervalos de confiança das associações, adotando-se um alfa de 0,05.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A média de idade das 3.791 mães incluídas foi de $27,7 \pm 6,6$ anos no acompanhamento perinatal. Destas, 16,8% das participantes relataram praticar alguma AF 24 meses após o parto e 21,8% relataram a prática de AF três meses antes da gestação. As taxas de prática de AF durante a gestação foram de 12,2% no primeiro trimestre, 10,1% no segundo e 6,4% no último trimestre gestacional.

As baixas prevalências de prática de AF materna encontradas vão ao encontro do que tem sido demonstrado na literatura, sejam no período gestacional (ZHANG et al., 2014; AMEZCUA-PRIETO et al., 2011) ou no pós-parto (COLL et al., 2016; MINIG et al., 2009). Estudo realizado na Coorte de Nascimentos de Pelotas de 2004 já havia demonstrado um declínio da prática de AF entre a pré-gravidez e o pós-parto, com baixas prevalências em todos os períodos. A proporção de mulheres que declararam realizar alguma AF reduziu de 15,4% na pré-gravidez, para 4,4% durante a gestação e passou a 7,5% três meses após o parto (COLL et al., 2016).

Na tabela 1 são apresentados os resultados de associação AF pré-gestacional e gestacional com AF materna após o parto. A prática de AF materna 24 meses após o parto foi associada com a prática na pré-gestação e em todos os trimestres da gestação. Mães que praticavam AF no período pré-gestacional apresentaram uma probabilidade 103% maior de realizar AF no pós-parto, quando comparadas às mães inativas no mesmo período. A probabilidade de praticar alguma AF 24 meses após o parto foi 86% maior entre mães que praticaram AF durante o primeiro trimestre de gestação, 67% entre as ativas no segundo trimestre de gestação e 66% no terceiro trimestre.

Tabela 1: Razões de prevalência brutas e ajustadas da atividade física materna 24 meses pós-parto associada à atividade física pré e durante a gestação. Dados da Coorte de Nascimentos de Pelotas, 2015 (n=3.791).

AF materna	RP Bruta (IC 95%)	p	RP ajustada* (IC 95%)	p
Pré-gestação	2,27 (1,98 – 2,61)	≤0,001	2,03 (1,76 – 2,34)	≤0,001
1º trimestre gestacional	2,10 (1,79 – 2,45)	≤0,001	1,86 (1,59 – 2,18)	≤0,001
2º trimestre gestacional	1,90 (1,60 – 2,26)	≤0,001	1,67 (1,40 – 1,99)	≤0,001
3º trimestre gestacional	1,87 (1,52 – 2,31)	≤0,001	1,66 (1,35 – 2,03)	≤0,001

Regressão de Poisson. Categorias de Referência: Inativas

RP: Razão de prevalência; IC 95%: intervalo de confiança 95%.

* Ajustado para idade e quintis de renda (perinatal).

Estudo realizado no Havaí classificou as mães de acordo com a AF relatada antes da gravidez e após o parto em quatro grupos significativamente distintos. A prática de AF antes e após a gestação foi relatada por 22,7% das mães e 43,0% das mães ativas antes da gestação, tornaram-se inativas ou irregularmente ativas no pós-parto. Já 12,6% das mães inativas na pré-gestação, tornaram-se ativas após o parto e 21,5% permanecerem inativas (ALBRIGHT; MADDOCK; NIGG, 2006).

As evidências indicam que a redução da AF após a maternidade é influenciada por inúmeras barreiras, especialmente as responsabilidades da maternidade e familiares, a falta de tempo e de apoio familiar ou social, a fadiga, além de outros (MONTGOMERY et al., 2013; KELLER et al., 2014). Neste contexto, aumentar o apoio social é fundamental para aumento nos níveis de AF entre puerperas (ALBRIGHT et al., 2019).

4. CONCLUSÕES

A prática de AF gestacional e antes da gestação está associada com a prática de AF 24 meses após o parto. Mães ativas previamente apresentam maior probabilidade de permanecerem ativas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBRIGHT, C.; MADDOCK, Jay E.; NIGG, C. R. Physical Activity Before Pregnancy and Following Childbirth in a Multiethnic Sample of Healthy Women in Hawaii. *Journal Women & Health*, v. 42, n. 3, p. 95-110, 2006.

ALBRIGHT, C. et al. Mediators of a 12-month Change in Physical Activity in Ethnically Diverse Sample of Postpartum Women. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, v. 4, n. 19, p. 215-224, dez. 2019.

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS (ACOG). Committee Opinion Nº 804. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and

the Postpartum Period. **Obstetrics & Gynecology**, v. 135, n. 4, p. 178-188, abr. 2020.

AMEZCUA-PRIETO, C. et al. Compliance with leisure-time physical activity recommendations in pregnant women. **Acta obstetricia et gynecologica Scandinavica**, v. 90, n. 3, p. 245-252, mar. 2011

COLL, C. 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.

DLUGONSKI, D.; DUBOSE, K.D.; RIDER, P. Accelerometer measured patterns of shared physical activity among mother- young child dyads. **Journal of Physical Activity & Health**, v. 14, n. 10, p. 808-814, 1 out. 2017.

EVENSON, K.R.; AYTUR, S.A.; BORODULIN, K. Physical activity beliefs, barriers, and enablers among postpartum women. **Journal of Women's Health**, v.18, n. 12, p. 1925–1934, jan. 2010.

GUTHOLD, R. et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population based surveys with 1.9 million participants. **The Lancet Global Health**, v. 6, n. 10, p. 1077 – 1086, out. 2018.

KELLER, C. et al. A comparison of a social support physical activity intervention in weight management among post-partum latinas. **BMC Public Health**, v. 14, n. 971, set. 2014.

MCCULLOUGH, A.K.; DUCH, H.; GARBER, C.E. Interactive dyadic physical activity and spatial proximity patterns in 2-year-olds and their parents. **Children**, v. 5, n. 12, p. 1-13, 11 dez. 2018

MINIG, L. et al. Building the evidence base for postoperative and postpartum advice. **Obstetrics & Gynecology**, v.114, n.4, p. 892–900, out. 2009.

MONTGOMERY, K. S. et al. Experiences accompanying post-partum weight loss: benefits, successes, and well-being. **Health Care for Women International**, v. 34, n. 7, p. 577- 591, 2013.

ZHANG, Y. et al. Physical activity level of urban pregnant women in Tianjin, China: A cross-sectional Study. **PloS One**, v. 9, n. 10, e109624, out. 2014.