

RELAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA PRÉ-GESTACIONAL COM A PRÁTICA DURANTE A GESTAÇÃO: DADOS DA COORTE 2015 DE PELOTAS - RS

DEBORA TORNQUIST¹; LUCIANA TORNQUIST²; MARLOS RODRIGUES DOMINGUES³

¹Programa de Pós-Graduação em Educação Física - UFPEL – debora.tornquist@bol.com.br

²Programa de Pós-Graduação em Educação Física - UFPEL – luciana.tornquist@yahoo.com.br

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

1. INTRODUÇÃO

O parecer do Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas com as diretrizes para atividade física (AF) durante a gestação recomenda que mulheres sem complicações na gravidez sejam incentivadas a praticar exercícios de intensidade moderada por pelo menos 20 a 30 minutos por dia. O documento indica que mulheres ativas previamente devem manter sua prática, enquanto aquelas que eram inativas devem ser encorajadas a iniciar, destacando a gestação como um momento ideal para modificar comportamentos e para adoção de um estilo de vida saudável, devido ao aumento da motivação e do acesso frequente à orientação médica (ACOG, 2020).

A prática regular de AF durante a gravidez traz diversos benefícios à saúde da mãe e protege contra problemas comuns da gestação (DIPETRO et al., 2019; PERALES et al., 2020). Apesar dos benefícios da AF neste período estarem bem estabelecidos, a adesão à prática ainda é baixa (ZHANG et al., 2014; EVENSON; SAVITZ; HUSTON, 2004; GASTON; VAMOS, 2013; AMEZCUA-PRIETO et al., 2011).

Evidências têm apontando a prática de AF antes da gravidez como um importante preditor da AF gestacional (ZHANG et al., 2014; OWE; NYSTAD; BO, 2009; ST-LAURENT et al., 2019). Neste contexto, o presente estudo objetiva verificar a relação da prática de AF pré-gestação com a prática de AF durante os três trimestres da gestação entre as mães da coorte de nascimentos 2015 de Pelotas (RS).

2. METODOLOGIA

Estudo retrospectivo realizado com dados do acompanhamento perinatal da coorte de Nascimentos 2015 de Pelotas/RS. A população da coorte é constituída por todas as 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.

No acompanhamento do perinatal havia 4.387 crianças elegíveis e destas 4.275 participaram, resultando em uma taxa de acompanhamento de 98,7%. A amostra do presente trabalho é constituída pelas mães das crianças, sendo adotados como critérios de inclusão que a entrevista tenha sido respondida pela mãe e que o questionário de AF tenha sido respondido integralmente. Desta forma, a amostra do presente estudo é formada por 4.263 mães.

Os dados retrospectivos de AF de lazer das mães foram coletados por meio de questionário, referentes a quatro períodos: três meses antes da gravidez e no 1º, 2º e 3º trimestres da gestação. Para cada um dos quatro momentos, a mãe era questionada sobre a realização de alguma AF, sendo solicitado que não contabilizasse suas atividades domésticas ou no trabalho. Caso respondesse afirmativamente, deveria informar o tipo de atividade, o número de dias e o tempo

médio de prática de cada sessão. As mães que relataram não praticar nenhuma atividade em algum dos períodos foram consideradas inativas no período. O presente estudo não considerou o tipo, quantidade e duração das sessões de AF nas análises, sendo consideradas ativas no período avaliado as mães que responderam sim a qualquer atividade.

Como variáveis de controle foram utilizadas a idade materna e a renda familiar em quintis. A renda familiar foi estimada através de questionário, no qual a respondente deveria informar quanto receberam as pessoas que residem na casa no último mês e se a família contava com alguma renda extra. Ao final, todas as fontes de renda relatadas foram somadas para estimar a renda familiar total.

Para as análises estatísticas foi utilizado o programa Stata versão 15.1 (StataCorp, College Station, TX, USA). A descrição das variáveis de AF foi realizada por meio de percentuais e a idade foi descrita por meio de média e desvio-padrão. Análises brutas e ajustadas de regressão de Poisson com variância robusta foram utilizadas para testar as associações, adotando-se um alfa de 0,05. Os resultados foram descritos em razões de prevalência (RP) e seus respectivos intervalos de confiança.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra do estudo é constituída por 4.263 mães que tinham uma média de idade de $27,6 \pm 6,6$ no acompanhamento perinatal. Três meses antes da gestação 21,70% das mães relataram praticar alguma AF. As prevalências de prática de AF durante a gestação foram de 11,9% no primeiro trimestre, 10,0% no segundo e 6,2% no último.

As prevalências encontradas vão ao encontro dos resultados de outros estudos, que também indicaram um declínio linear da prática de AF na gestação (HEGAARD et al. 2011; OWE; NYSTAD; BO, 2009). Em uma coorte norueguesa a prevalência de prática antes da gestação foi de 46,4%, e passou a 28,0% na 17^a semana e 20,4% na 30^a semana (OWE; NYSTAD; BO, 2009). Um estudo dinamarquês apontou para a diminuição ao longo dos três trimestres de gestação do tempo e da intensidade das AF realizadas (HEGAARD et al. 2011).

Estudo na coorte de 2004 de Pelotas já indicava baixas prevalências de AF na gestação, no qual 12,9% das mulheres relataram estar envolvidas em alguma AF de lazer e apenas 4,7% foram ativas durante toda a gestação (DOMINGUES; BARROS, 2007). Em Campina Grande, no sudeste brasileiro, um estudo de coorte com 118 gestantes atendidas pela Estratégia Saúde da Família, a prática de AF foi baixa desde a 16^a semana, quando iniciou o acompanhamento, e os índices foram reduzindo com o avançar da gravidez, chegando a 100% das gestantes inativas na 32^a semana da gestação (TAVARES et al., 2009).

A tabela 1 apresenta as associações da AF materna pré-gestação com a AF durante os três trimestres de gestação. Mães que praticavam AF antes da gestação apresentaram maior probabilidade de permanecerem ativas durante os três trimestres da gestação, quando comparadas às mães inativas no período pré-gestacional, com o tamanho de efeito diminuindo linearmente com o avanço da gestação. As análises ajustadas para idade e renda mostraram que mães ativas previamente apresentaram maior probabilidade de realizar AF no primeiro (RP: 10,34), no segundo (RP: 4,84) e no último (RP: 4,43) trimestre da gestação.

Estudo de revisão apontou evidências consistentes da atividade física antes da gravidez, especialmente nos 12 meses anteriores, como forte preditora da AF na gestação (GASTON; CRAMP, 2011). Estudo com gestantes chinesas demonstrou que a AF habitual antes da gravidez estava relacionada com o

aumento na probabilidade (OR: 2,14) de cumprir com as recomendações de AF na gestação (ZHANG et al., 2014).

Tabela 1: Razões de prevalência brutas e ajustadas da atividade física pré-gestação associada a atividade física durante os três trimestres de gestação.
Dados da Coorte de Nascimentos de Pelotas, 2015 (n= 4.263).

AF na Gestação	RP Bruta (IC 95%)	p	RP ajustada* (IC 95%)	p
1º trimestre	11,14 (9,23 – 13,46)	≤0,001	10,34 (8,51 – 12,58)	≤0,001
2º trimestre	5,53 (4,62 – 6,62)	≤0,001	4,84 (4,01 – 5,85)	≤0,001
3º trimestre	4,94 (3,91 – 6,24)	≤0,001	4,43 (3,48 – 5,63)	≤0,001

Régressão de Poisson. Categorias de Referência: Inativas

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

* Ajustada para idade e quintis de renda (pré-natal).

Resultados de um estudo dinamarquês corroboram com nossos achados, ao mostrar que as mães que apresentaram maiores níveis de AF antes da gravidez continuaram sendo as mais ativas durante a gravidez (HEGAARD et al. 2011). Estudo de OWE, NYSTAD e BO (2009) também demonstrou que a AF regular na pré-gestação estava fortemente relacionada com a prática na 17^a e 30^a semana de gestação. De forma semelhante, estudo com gestantes canadenses demonstrou que a AF prévia foi o mais forte preditor dos níveis de atividade física moderada e vigorosa (AFMV) em todos os trimestres da gestação. A AF pré-gestacional previu 17%, 34% e 42% da AFMV no primeiro, segundo e no terceiro semestre da gravidez, respectivamente (ST-LAURENT et al., 2019).

Diante da relação positiva entre a AF na pré-gravidez e na gravidez, GASTON e CRAMP (2011) sugerem que as intervenções devem ter como foco elevar o nível de AF entre a população de mulheres em idade fértil, visando que as mulheres se tornem fisicamente ativas antes da concepção e atinjam taxas mais altas de exercício durante a gravidez. Neste sentido, é importante observar que os índices de inatividade física no lazer são maiores entre as mulheres de maneira global e as normas culturais e papéis tradicionais que a mulher ocupa na sociedade têm importante influência nesses índices, sendo a falta de apoio social e comunitário um forte contribuinte. Desta forma, compreender as barreiras para prática da AF entre as mulheres é fundamental para planejar e executar ações que apoiem a mudança de comportamento, oferecendo oportunidades de prática seguras e acessíveis (GUTHOLD et al., 2018).

4. CONCLUSÕES

Nosso estudo indica um declínio linear da prática de AF durante a gestação e a associação da prática de AF na pré-gestação com a prática de AF durante os três trimestres de gestação.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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.

DIPETRO, L. et al. Benefits of Physical Activity During Pregnancy and Postpartum: An Umbrella Review. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 51, n. 6, p. 1292-1302, jun. 2019.

DOMINGUES, M.R.; BARROS, A.J. Leisure-time physical activity during pregnancy in the 2004 Pelotas Birth Cohort Study. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 173-180, abr. 2007.

EVENSON, K.R.; SAVITZ, D.A.; HUSTON, S. L. Leisure-time physical activity among pregnant women in the US. **Pediatric and perinatal epidemiology**, v. 18, n. 6, p. 400-407, nov. 2004.

GASTON, A.; CRAMP, A. Exercise during pregnancy: A review of patterns and determinants. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v.14, n. 4, p. 299 – 305, jul. 2011.

GASTON, A.; VAMOS, C.A. Leisure-time physical activity patterns and correlates among pregnant women in Ontario, Canada. **Maternal and Child Health Journal volume**, v.17, n. 3, p. 477- 484, abr. 2013.

HEGAARD, H.K. et al. Sports and leisure time physical activity during pregnancy in nulliparous women. **Maternal and Child Health Journal**, v. 15, n. 6, p. 806- 813, ago. 2011.

OWE, K.M.; NYSTAD, W.; BO, K. Correlates of regular exercise during pregnancy: the Norwegian Mother and Child Cohort Study. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 19, n. 5, p. 637 -645, out. 2009.

PERALES, M. et al. Gestational Exercise and Maternal and Child Health: Effects Until Delivery and at Post-Natal Follow-up. **Journal of clinical medicine**, v.9, n. 2, e 379, jan. 2020.

ST-LAURENT, A. et al. Reproductive history, maternal anxiety and past physical activity practice predict physical activity levels throughout pregnancy. **Preventive Medicine Reports**, v. 16, e100992, nov. 2019.

TAVARES, J.S. et al. Padrão de atividade física entre gestantes atendidas pela estratégia saúde da família de Campina Grande - PB. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.12, n.1, p.10-19, 2009.

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.