



PREVALÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA EM GESTANTES DA CIDADE DE PELOTAS-RS

LUNA HUSSEIN COLOMBELLI¹; MARIANA PEREIRA RAMOS²; RAYSSA DA LUZ MARTINS³; MARTHA RODRIGUES DOS SANTOS⁴; BÁRBARA BORGES RUBIN⁵; LUCIANA DE ÁVILA QUEVEDO⁶

¹*Universidade Católica de Pelotas – lunahcolombelli@gmail.com*

²*Universidade Católica de Pelotas – maariraamos@hotmail.com*

³*Universidade Católica de Pelotas – rayssa.enfermagem2012@gmail.com*

⁴*Universidade Católica de Pelotas – marthardsantos@hotmail.com*

⁵*Universidade Católica de Pelotas – barbararubiin@hotmail.com*

⁶*Universidade Católica de Pelotas – luciana.quevedo@ucpel.edu.br*

1. INTRODUÇÃO

São diversas as mudanças que uma mulher pode experienciar quando decide gestar. Há alterações da métrica corporal, inicialmente com o aumento do volume abdominal, porém evidentes com o passar da gestação, além de questões da redistribuição de líquidos, como o edema de membros inferiores pelo aumento da pressão abdominal sobre grandes vasos ali presentes, finalizando com as tensões que a epiderme da gestante sofre enquanto há hiperplasia das mamas e aumento da reserva lipídica corporal, consequentemente levando frequentemente às estrias (ARTAL, 2014). Em consonância, as esferas psíquica e social também sofrem grandes transformações, tanto o medo da mudança corporal, a diferença de comportamento das outras pessoas para com a gestante, como também os receios que são intrínsecos ao novo ser vivo que está sendo formado dentro de si.

OSTIBIE, et al. (2009) refere que a gravidez pode estar relacionada a obesidade em mulheres, sendo que cerca de 20% delas retém 5 ou mais quilogramas do período gestacional, após a findar esse momento. Há diversos riscos à saúde que são aumentados, principalmente em mulheres que se restringem a atividades físicas, variando desde aumentado risco para fenômenos tromboembólicos até risco aumentado de doenças crônicas. É consenso que o aumento do peso está relacionado a um aumento de risco cardiovascular (QUEIRÓS, 2007). Como também alterações de humor e outras doenças, e também sendo esses os principais motivos de indicação para realizar exercício físico (EVENSON; AYTUR; BORODULIN, 2009).

SURITA, et al. (2014) sugere que gestantes saudáveis devem ser encorajadas a realizar exercícios de intensidade leve a moderada, 3 a 5 vezes, por semana, durante 30 minutos ou mais, são inúmeros os benefícios entre as mulheres grávidas que realizaram exercícios no período gestacional. Dentre eles, pode-se destacar a manutenção da glicemia pós-prandial naquelas que apresentavam diabetes mellitus gestacional, ainda redução incontinência urinária e redução do risco de depressão puerperal. Foi notado ainda, um fator extremamente relevante, que diz respeito a maior autonomia no trabalho de parto naquelas que praticavam atividade física.



Portanto, são diversos os motivos para a realização de exercício físico, antes da gestação e no período gestacional. O presente trabalho tem como objetivo expor a prevalência de atividade física realizada antes da gestação e durante o período gestacional de uma amostra de gestantes da cidade de Pelotas/RS.

2. METODOLOGIA

Estudo transversal aninhado a uma coorte de gestante, a amostra foi captada através de busca ativa em 244 setores censitários sorteados na cidade de Pelotas delimitados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Todas as gestantes residentes em algum dos setores e que estavam com até 24 semanas gestacionais foram convidadas a participar do estudo, respondendo a um questionário em seus domicílios, correspondente a primeira etapa do estudo maior. Aos 18 meses após o parto, foi realizada uma quarta etapa do estudo onde as participantes responderam um novo questionário contendo questões sociodemográficas e sobre saúde mental e física, etapa referente a este trabalho, onde foram coletados dados referentes a atividade física. Os dados foram codificados, duplamente digitados no EpiData 3.1 e analisados no programa SPSS 21.0, através de frequência simples e relativa para a descrição das características da amostra e demais prevalências.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1 encontram-se as características sociodemográficas e gestacionais da amostra, onde temos as frequências absolutas e relativas das variáveis descritas.

TABELA 1: CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS E GESTACIONAIS DE UMA AMOSTRA DE GESTANTES DA CIDADE DE PELOTAS-RS 2018 à 2020.

	N (%)
Idade	
Até 23 anos	80 (17,1)
Entre 24 e 29 anos	153 (32,8)
30 anos ou mais	234 (50,1)
Escolaridade*	
De 0 a 3 anos de estudo	6 (1,3)
De 4 a 7 anos de estudo	77 (16,5)
De 8 a 10 anos de estudo	87 (18,7)
11 anos de estudo ou mais	296 (63,5)
Classe socioeconômica	
A+B	124 (26,6)
C	280 (60,0)
D+E	63 (13,5)
Vive com companheiro(a)	
Não	76 (16,3)



Sim	391 (83,7)
Primigesta	
Não	260 (55,7)
Sim	207 (44,3)
Gravidez planejada	
Não	212 (45,4)
Sim	255 (54,6)
Total	467 (100,0)

*Variáveis com dados faltantes.

Com relação a atividade física antes do período gestacional, 22,2% das mulheres praticavam atividade física, 12,2% praticavam caminhada, 8,0% musculação, 5,6% praticavam corrida e 5,0% dança. Durante o período gestacional 14,2% praticavam exercícios, onde 11,0% praticavam caminhada, 1,6% musculação e 1,3% praticavam dança. Os principais motivos de restrição médica para atividade física foram 2,6% dilatação, 2,4% gravidez de risco e 2,1% sangramentos.

O estudo *Physical Activity Patterns and Maternal Well-Being* (BLUM; BEAUDOIN; CATON-LEMOS, 2004) avaliou a diferença de índices de atividade física pré-gestacional e pós-parto visando examinar o bem estar materno, os resultados demonstraram que aquelas que mantiveram ou aumentaram as atividades apresentaram melhor bem-estar materno, em comparação com aquelas que reduziram ou não realizaram atividade física.

Ainda, na análise realizada na revisão *Physical activity and pregnancy: nonathletic pregnant women's health and fetal growth* foram observados inúmeros benefícios da atividade física. Dentre os principais, destaca-se a prevenção de lombalgias, de dores das mãos e pés e estresse cardiovascular. Outro ponto importante foi a atenuação de partos prematuros e cesáreas (BATISTA, et al. 2004).

Visto que muitas gestantes ainda possuem medos e dúvidas no que tange à segurança da prática de alguma atividade física, é necessário o esclarecimento e incentivo continuamente (SURITA, et al. 2014). A restrição médica foi a principal motivo para não realizar atividade física apresentada pelas gestantes na amostra pesquisada na cidade de Pelotas. Ainda que existam incontáveis benefícios na prática de atividade física, tem-se situações em que sua contraindicação ainda é absoluta. Essa contraindicação ocorre, principalmente, pelo fato de ainda não termos evidência de segurança em alguns grupos de gestantes, como por exemplo, cardiopatias, incompetência istmo-cervical, gestação múltipla (após a 30ª semana), sangramento vaginal persistente, placenta prévia, trabalho de parto prematuro, ruptura de membranas, hipertensão arterial não controlada e pré-eclâmpsia (SURITA, et al. 2014).

4. CONCLUSÕES

É evidente, portanto, a relevância da prática de atividade física, seja no período pré-gestacional, seja no período gestacional. Frente a esse cenário, torna-se necessário que seja perpetuado o estímulo à busca por atividades físicas de modo individualizado para cada paciente que deseja gestar ou gestante. Dessa forma, com o aumento das praticantes de exercícios, poderão ser minimizadas



inúmeras comorbidades, bem como procedimentos evitáveis nesses períodos. E, ademais, é papel do profissional de saúde que acompanha essas pacientes, orientar e evidenciar os inúmeros pontos na qualidade de vida que serão gerados para o binômio mãe-bebê.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

OSTBYE, T; KRAUSE, K M; Cheryl, M A; MOREY, M C; BASTIAN, L A, BERCEDIS, L; SWAMY, G K; BROUWER, R J N; MCBRIDE, M C. Active Mothers Postpartum A Randomized Controlled Weight-Loss Intervention Trial. **American Journal of Preventive Medicine**. Am J Prev Med 2009;37(3):173–180.

ARTAL, R; O`TOOLE M. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. **Sports Medicine Australia**. J Sci Med Sport 2002;5:11–19.

EVENSON, K R; AYTUR, S A; BORODULIN, K. Physical Activity Beliefs, Barriers, and Enablers among Postpartum Women. Journal of women's health. Volume 18, Number 12, 2009.

BLUM, J W; BEAUDIOIN, C M; CATON-LEMOS L. Physical Activity Patterns and Maternal Well-Being in Postpartum Women. **Maternal and Child Health Journal**, Vol. 8, No. 3, September 2004.

QUEIRÓS, A S M. Letras Iniciais dos Nomes. Actividade Física no Período Pós-parto. 2007 (Monografia em Desporto e Educação Física) – Faculdade de Desporto – Universidade do Porto.

KAC, G; PACHECO, A H R; ARAÚJO, D M R; ROCHA, C M M; SOUSA, E B; COELHO, N L P; OLIVEIRA, L C; MUNIZ, B M. Fatores associados à prática de atividade física no lazer em mulheres no pós-parto. **Rev Bras Med Esporte** _ Vol. 13, No 2 – Mar/Abr, 2007

BATISTA, D C; CHIARA, V L; GUGELMIN, S A; MARTINS, P D. Physical activity and pregnancy: non-athletic pregnant women's health and fetal growth. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, Recife, 3 (2): 151-158, abr. / jun., 2003.

SURITA, F G; NASCIMENTO, S L; SILVA, J L P. Physical exercise during pregnancy. **Rev Bras Ginecol Obstet.** 2014; 36(12):531-4.