

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, ANSIEDADE E DEPRESSÃO MATERNAS DURANTE A GESTAÇÃO E APÓS O PARTO – REVISÃO DE LITERATURA

MAIARA GONÇALVES DOS SANTOS¹; NICOLAS KICKHOFFEL WEISSHAHN²;
MARLOS RODRIGUES DOMINGUES³

¹Universidade Federal de Pelotas – maiarags17@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – weissshahn.n@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas – marlosufpel@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o comportamento sedentário tem exercido um impacto notável na vida da população. Com a crescente dependência da tecnologia e a comodidade oferecida pelas conveniências modernas, um número cada vez maior de pessoas adotou estilos de vida sedentários (OWEN et al., 2010).

Essa conduta tem desempenhado um papel importante no aumento das taxas de doenças crônicas não transmissíveis, além de estar relacionada a diversas repercussões na saúde mental, o que se traduz em níveis mais elevados de estresse, ansiedade e depressão, bem como um aumento do risco de mortalidade por todas as causas (LIANG et al., 2022; EKELUND et al., 2016).

Durante a gestação, o comportamento sedentário pode ter efeitos adversos na saúde e no bem-estar das mulheres (MARTINI et al., 2010; HAWKINS et al., 2017). Isso é particularmente relevante porque nesse período, as mulheres enfrentam uma série de mudanças significativas físicas e hormonais importantes em suas vidas. (CUNEO, 2017).

Devido a essas mudanças, as mulheres podem ficar mais inclinadas a adotar um estilo de vida sedentário, o que, somado ao tempo gasto em frente a telas, pode resultar na falta ou na redução da prática de atividade física durante a gestação. Isso, por sua vez, pode levar a complicações, como o ganho excessivo de peso, o aumento do risco de desenvolvimento de diabetes gestacional, hipertensão, complicações no parto e uma deterioração da saúde mental tanto para a mãe quanto para o bebê. (FAZZI et al 2017).

Dessa forma o objetivo desse estudo é sintetizar as evidências existentes sobre a associação entre o comportamento sedentário, a ansiedade e depressão maternas durante a gestação e após o parto por meio de uma revisão da literatura.

2. METODOLOGIA

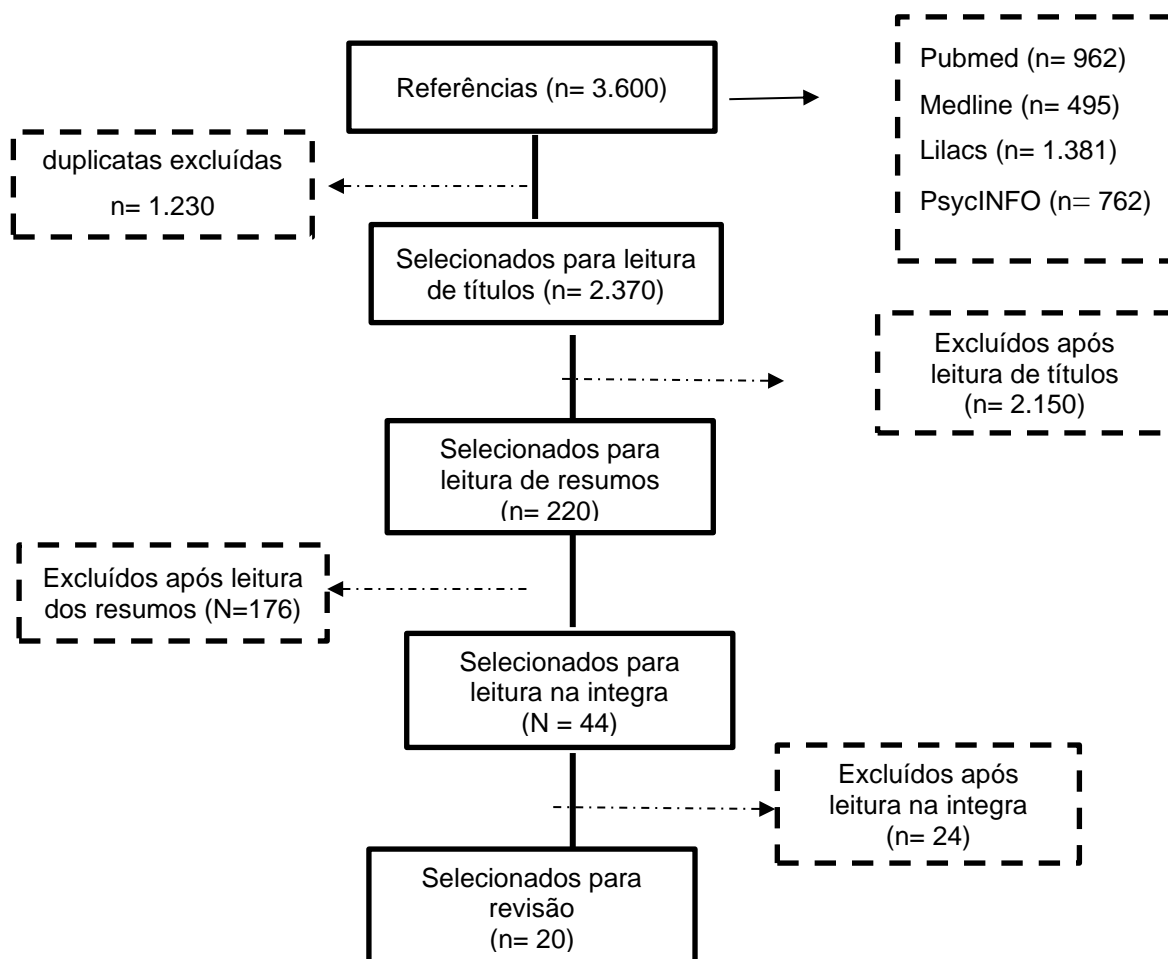
A estratégia de busca na literatura sobre o tema em questão foi realizada nas seguintes bases de dados: Pubmed, Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE), Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e PsycINFO em 20 de julho de 2023. Foram utilizados para a busca dos artigos, a combinação dos seguintes “MeSH Terms” (Medical Subject Heading): “sedentary behavior”, “sedentary time”, “sitting time” “screen time” “mental health”, “anxiety”, “anxiety disorders”, “depression” “depressive disorder”, acrescentando descritores específicos como “women”, “pregnant women”, limitou-se aos artigos que no título e/ou resumo continham os descritores, além de estudos que foram realizados em humanos. Além disso, foi conduzida uma busca adicional nas referências bibliográficas dos artigos de interesse selecionados.

Foram escolhidos os estudos relevantes sobre a temática, por meio da análise dos títulos. Após a revisão dos resumos, os estudos que estavam alinhados com o tema foram examinados integralmente, incluindo a investigação das referências mencionadas nesses trabalhos, as quais eram consideradas pertinentes para o presente estudo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontradas 3.600 referências nas bases de dados pesquisadas, excluíram-se 1.230 referências duplicadas, após a leitura aos pares de títulos e resumos excluíram-se um total de 2.326 referências por estarem fora da temática em estudo (estudos com faixas populacionais específicas, sexo masculino, outras comorbidades, desfechos diferentes do objetivo em estudo). Ao final, após a leitura na íntegra de 44 estudos, foram selecionados 20 artigos para compor a revisão (figura 1).

Figura 1. Fluxograma dos resultados da busca na literatura sobre comportamento sedentário, ansiedade e depressão



A análise da literatura aponta que níveis elevados de comportamento sedentário estão relacionados ao mal-estar psicológico e impacto negativo na qualidade do sono das mulheres durante a gestação e após o parto (MARTINI et al 2010; HAWKINS et al., 2017; FAZZI et al 2017; TEYCHENNE et al., 2016). Passar longas horas sentadas em frente a telas pode afetar negativamente o ciclo circadiano, que regula o ritmo sono-vigília aumentando os níveis de estresse e ansiedade, fatores que podem contribuir para o aumento da sensação de cansaço e fadiga durante o dia, prejudicando a capacidade de concentração e desempenho nas atividades diárias (MEKARY et al., 2013; FAZZI et al 2017; ZHANG et al., 2021).

Essas alterações podem contribuir para o aumento da ansiedade e da depressão, além disso, afetam a capacidade de lidar com o estresse diário, tornar os indivíduos propensos a sentimentos de tristeza, desesperança e irritabilidade (WANG et al., 2023). O contrário também é verdadeiro, a ansiedade e o estresse durante a gestação e pós-parto podem interferir no sono, na alimentação e no autocuidado da mulher, dificultando sua recuperação física e emocional além de serem preditores para o comportamento sedentário durante esses períodos (SINCLAIR et al., 2019).

Evidências revelam consequências adversas da ansiedade e depressão materna sobre os filhos, incluindo riscos de prematuridade, baixo peso ao nascer, restrição do crescimento fetal, desafios no desenvolvimento cognitivo e impactos negativos na saúde mental e física (DADI et al., 2020; NETSI et al., 2020). Além disso, foi observado que filhos de mães que continuam a experimentar sintomas depressivos após o parto apresentam maior probabilidade de desenvolver problemas de saúde mental (AZEREDO et al., 2017; MARUYAMA et al., 2020).

4. CONCLUSÕES

As associações entre tempo em comportamento sedentário, e o risco aumentado de depressão e sintomas ansiosos, sugerem de certa forma, que a prática de atividade física é substituída pelo tempo em frente às telas durante a gestação e após o parto. Informar as mulheres sobre a relevância de evitar o comportamento sedentário e incorporar essa orientação é essencial durante a gestação, por se tratar de um comportamento modificável. Identificá-lo pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias e ações para a prevenção e diagnóstico precoce de agravos da saúde mental, incluindo a ansiedade e agravos dos sintomas de depressão

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AZEREDO, C.M.; SANTOS, I.S.; BARROS, A.J.D.; BARROS, F.C.; Matijasevich, A. Maternal depression and bullying victimization among adolescents: results from the 2004 Pelotas cohort study. **Depress Anxiety** v.34, p.897–907, 2017.
- CUNEO, J. Women's Health: Pregnancy and Conception. **Prim Care**, v. 44, n. 2, p. 369-376, 2017.
- DADI, A.F.; MILLER, E.R.; BISETEGN, T.A.; MWANRI, L.; Global burden of antenatal depression and its association with adverse birth outcomes: an umbrella review. **BMC Public Health**, v.20, n.173, 2020.
- EKELUND, U.; STEENE-JOHANNESSEN, J.; BROWN, W.J.; et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with

mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. **Lancet**, v.388, n.10051, p.1302-10, 2016.

FAZZI, C.; SAUNDERS, D.H.; LINTON, K.; NORMAN, J.E.; REYNOLDS, R.M. Sedentary Behaviours during Pregnancy: A Systematic Review. **Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act**, v.14, n.32, 2017.

HAWKINS, M.; KIM, Y.; GABRIEL, K.P.; ROCKETTE-WAGNER, B.J.; CHASANTABER, L. Sedentary behavior patterns in non-pregnant and pregnant women. **Prev Med Rep**, v.23, n.6, p.97-103, 2017.

LIANG, Z.; ZHANG, M.; WANG, C.; YUAN, Y.; LIANG, J. Association between Sedentary Behavior, Physical Activity, and Cardiovascular Disease-Related Outcomes in Adults—A Meta-Analysis and Systematic Review. **Front. Public Health**, v.10, 2022.

MARTINI, J.; KNAPPE, S.; BEESDO-BAUM, K.; LIEB, R.; WITTCHEN, H.U. Anxiety disorders before birth and self-perceived distress during pregnancy: associations with maternal depression and obstetric, neonatal and early childhood outcomes. **Early Hum Dev**, v.86, p.305–10, 2010.

MARUYAMA, J.M.; SANTOS, I.S.; MUNHOZ, T.N.; MATIJASEVICH, A. Maternal depression trajectories and offspring positive attributes and social aptitudes at early adolescence: 2004 Pelotas birth cohort. **Eur. Child Adolesc. Psychiatry**, v.22, p.1–11, 2020.

MEKARY, R.A.; LUCAS, M.; PAN, A.; OKEREKE, O.I.; WILLETT, W.C.; HU, F.B.; DING, E.L. Isotemporal substitution analysis for physical activity, television watching, and risk of depression. **Am J Epidemiol**, v.178, n.3, p.474-83, 2013.

NETSI, E.; COLL, C.V.N.; STEIN, A.; SILVEIRA, M.F.; BERTOLDI, A.D.; BASSANI, D.G.; WEHRMEISTER, F.C.; DOMINGUES, M.R. Female infants are more susceptible to the effects of maternal antenatal depression; findings from the Pelotas (Brazil) birth cohort study. **J. Affect. Disord**, v.267, p.315–324, 2020.

OWEN N.; HEALY, G.N.; MATTHEWS, C.E.; DUNSTAN, D.W. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. **Exerc Sport Sci Ver**, v.38, n. 3, p.105-13, 2010.

SINCLAIR, I.; ST-PIERRE, M.; ELGBEILI, G.; BERNARD, P.; VAILLANCOURT, C.; GAGNON, S.; DANCAUSE, K.N. Psychosocial Stress, Sedentary Behavior, and Physical Activity during Pregnancy among Canadian Women: Relationships in a Diverse Cohort and a Nationwide Sample. **Int J Environ Res Public Health**, v.16, n.24, p.5150, 2019.

TEYCHENNE, M.; HINKLEY, T. Associations between Screen-Based Sedentary Behaviour and Anxiety Symptoms in Mothers with Young Children. **PLoS One**, v.11, n.5, 2016.

WANG, C.; HOU, J.; LI, A.; KONG, W. Trajectory of Perinatal Depressive Symptoms from the Second Trimester to Three Months Postpartum and Its Association with Sleep Quality. **Int J Womens Health**, v.15, p.711-723, 2023.

ZHANG, Y.; DENG, R.; CHEN, M.; CAO, R.; CHEN, S.; CHEN, K.; et al. Association of Sleep Duration and Screen Time With Anxiety of Pregnant Women During the COVID-19 Pandemic. **Front Psychol**, v.20, n.12, 2021.