

Avaliação do nível de atividade física em gestantes

Evaluation of the physical activity level in pregnant women

DOI:10.34117/bjdv6n11-590

Recebimento dos originais: 24/10/2020

Aceitação para publicação: 26/11/2020

Natália Maria da Conceição Figueirôa

Mestre em Saúde Coletiva

Instituição: Centro Universitário Natalense

Endereço: Rua Pastor Gabino Brelaz, 1401 – Capim Macio, Natal - RN, CEP 59082-010

E-mail: profnataliafigueiroa@gmail.com

Ana Camila Campelo de Albuquerque Nunes

Mestre em Educação Física

Instituição: Centro Universitário Natalense

Endereço: Rua Coronel Revodero Filho, 111 - Neópolis, Natal - RN, CEP 59088-755

E-mail: ccampelo32@gmail.com

Victor Oliveira Albuquerque dos Santos

Mestre em Educação Física

Instituição: Centro Universitário Facex

Rua Ismael Pereira da Silva, 1756, Capim Macio, Natal/RN, 59082-000

E-mail: victoroliveira.ufrn@hotmail.com

Larissa Ramalho Dantas Varella Dutra

Doutora em fisioterapia

Av. Abel Cabral, 387. Nova Parnamirim / Parnamirim, RN.

59151-250

e-mail: larissavarella@yahoo.com

RESUMO

É comum encontrar diminuição da prática de atividade física entre as mulheres durante o período gestacional, mesmo diante de recomendações com base em evidências científicas para que haja realização regular de exercício durante a gravidez. O objetivo desse estudo foi investigar o nível de atividade física em mulheres grávidas entre 8 a 40 semanas de gestação. Trata-se de um observacional, descritivo e transversal. A amostra foi composta de 120 gestantes, com idade média de 23.5 ± 13.6 anos e 22 ± 8.11 semanas de gestação. Foi utilizado o questionário validado *Pregnancy Physical Activity Questionnaire* (PPAQ) com perguntas abertas e fechadas para descrever o nível de atividade física das gestantes. Os resultados para os itens relacionados à atividade física não estruturada foi maior tempo gasto com a limpeza leve do lar entre 1h e 2h (80,5% das gestantes ativas e 82,4% das não ativas), em contrapartida as gestantes inativas gastaram um menor tempo (menos que 1h) caminhando para ir a lugares (71.1%). Em relação as horas em atividade sedentária as gestantes ativas permaneceram entre 1h e 2h (76.9%) comparadas as não ativas que permaneceram acima de 2h (79.1%). Quanto a distribuição das atividades leves, moderadas e intensas ao longo do dia, observou-se que apesar de

gastar mais tempo com atividades leves (77.7% entre 1h e 2h), as gestantes ativas apresentaram uma boa distribuição entre as atividades moderadas (58.3% entre 1h e 2h) e vigorosas (66.3% entre 1h e 2h) enquanto as gestantes inativas não relataram a prática de atividade vigorosa em nenhum momento do dia. Conclui-se que apesar da grande parte das gestantes responderem que realizam atividade leve, moderada e apenas as gestantes ativas exercícios vigorosos, essas atividades leves e moderadas em grande parte dos grupos estão relacionadas a atividade doméstica.

Palavras-Chaves: Gravidez. Atividade física. Sedentarismo.

ABSTRACT

It is common to find a decrease in the practice of physical activity among women during the gestational period, even in the face of recommendations based on scientific evidence for regular exercise during pregnancy. The aim of this study was to investigate the level of physical activity in pregnant women between 8 and 40 weeks of gestation. Treatment of an observational, descriptive and transversal. The sample was consisted of 120 pregnant women, with an average age of 23.5 ± 13.6 years and 22 ± 8.11 weeks of gestation. The validated Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) with open and closed questions was used to describe the level of physical activity of pregnant women. The results for the items related to unstructured physical activity were mostly spent with light cleaning of the home between 1 hour and 2 hours (80.5% of active and 82.4% of non-active pregnant women), in contrast, inactive pregnant women spent a less time (less than 1h) walking to places (71.1%). Regarding the hours in sedentary activity, active pregnant women remained between 1 hour and 2 hours (76.9%) compared to non-active women who remained above 2 hours (79.1%). Regarding the distribution of light, moderate and intense activities throughout the day, it was observed that despite spending more time on light activities (77.7% between 1 hour and 2 hours), active pregnant women showed a good distribution between moderate activities (58.3% between 1 hour and 2 hours) and vigorous (66.3% between 1 hour and 2 hours) while inactive pregnant women did not report the practice of vigorous activity at any time of the day. It is concluded that despite most pregnant women respond that they perform light, moderate activity and only active pregnant women do vigorous exercise, these light and moderate activities in most groups are related to domestic activity.

Keywords: Pregnancy. Physical activity. Sedentary lifestyle.

1 INTRODUÇÃO

Durante a gravidez mulheres não ativas apresentam um significativo declínio do condicionamento físico. Além disso, a falta de atividade física regular é um dos fatos mais associados a maior incidência de distúrbios hemodinâmicos, musculares e metabólicos durante e após a gestação (GIACOPINI, 2016). Mudanças nas recomendações de atividade física durante a gravidez têm sido observadas desde a década de 1990 pelos guias e protocolos principalmente do (ACOG). No entanto, o reconhecimento e a indicação da atividade física para todas as gestantes saudáveis como uma prática segura ocorreu apenas em 2002, o que contribuiu para uma maior adesão e aderência pelas gestantes (ACOG, 2002).

Atualmente, a prática de exercício físico regular (atividade física estruturada) na gravidez tem se tornado mais comum. Gestantes ativas antes e durante o período gestacional podem ter benefícios tais como, um período de trabalho de parto mais curto, fortalecimento de musculaturas fragilizadas pelo processo gravídico, controle do peso corporal e menor desconforto percebido durante o terceiro trimestre gestacional (GOMES e COSTA, 2013). Portanto, o próprio ACOG (2002) e o mais recente documento do *Canadian Guideline for Physical Activity Throughout Pregnancy* (2019) recomenda que para gestantes sem contraindicações relativas e/ou absolutas, o exercício físico deve ser estimulado para melhorar o seu condicionamento e sua aptidão física (ACOG; 2002, MOTOLLA et al., 2018). No entanto, mesmo com toda a informação da importância e benefícios do exercício durante a gravidez, o nível de atividade física estruturada e não estruturada em mulheres grávidas no Brasil ainda é baixo (Silva e Costa, 2007; Domingues; Barros; Matijasevich, 2008; Tavares et al., 2009).

No Nordeste, um estudo de coorte que acompanhou 118 gestantes demonstrou um reduzido nível de atividade física durante todo o período gestacional. Além disso, foi identificado o padrão sedentário em 100% da amostra durante a 32^a semana gestacional. Um outro estudo, realizado com mulheres na cidade de Fortaleza/Ceará avaliou 305 gestantes e constatou que 80% apresentaram condição classificada como padrão leve ou sedentário (Silva e Costa, 2007). Ainda, de 127 gestantes acompanhadas em Vitória da conquista/Bahia, 52.6% foram consideradas insuficientemente ativas. O maior gasto energético dessas mulheres foi associado às atividades domésticas. Além disso, 98,9% dessas gestantes atingiram níveis insatisfatórios para os níveis de atividade no lazer (Domingues; Barros; Matijasevich, 2008).

Na região Sul do Brasil foi observado que apenas 4,7% das gestantes foram classificadas como ativas durante toda a gravidez (Tavares *et al.*, 2009). Além disso, Dumith *et al.*, (2012), apresentaram que apenas um terço das gestantes praticaram atividade física durante a gestação.

Portanto, o objetivo desta pesquisa foi analisar o nível de atividade física estruturada e não estruturada de gestantes ativas e não ativas durante o período gestacional da região metropolitana de Natal/RN, para que os profissionais tenham informações que estimulem programas de atividade física que orientem e desenvolvam diferentes modalidades de exercícios para as gestantes.

2 METODOLOGIA

A pesquisa foi caracterizada por uma análise descritiva, quali-quantitativa de caráter transversal, realizada no período de junho a agosto de 2019 em 6 clínicas particulares da região metropolitana de Natal. A amostra da pesquisa foi composta inicialmente por 123 gestantes. Ao término houve uma perda amostral de 3 (três) gestantes por não terem completado o questionário. Assim, a amostra final

foi composta por 120 gestantes, com idade média de 28 (± 4.82) anos e idade gestacional (IG) média de 22 ($\pm 8,11$) semanas. Como critério de inclusão para o estudo, as participantes deveriam residir no município de Natal/RN e estar realizando o pré-natal regulamente. Foram excluídas gestantes que não responderem a pelo menos uma questão do questionário, mulheres com gravidez gemelar e ainda, gestantes que apresentassem patologias que interfiram na prática da atividade física, tais como: diabetes mellitus, doença hipertensiva, doença cardíacas sob medicamentos, doença renal crônica, história de doenças pregressa e prematuridade.

A coleta de dados aconteceu durante a consulta pré-natal, em 6 clínicas de obstetrícia da cidade de Natal, com prévio consentimento da equipe médica. Antes de iniciar os questionamentos, as pacientes eram orientadas sobre todos os passos da pesquisa, bem como sobre os possíveis riscos e benefícios de sua colaboração.

Para obtenção dos dados foi utilizado o questionário *Pregnancy Physical Activity Questionnaire* (PPAQ) que é composto por 25 perguntas abertas e fechadas sobre a rotina diária de atividade física em mulheres gestantes. Este questionário foi desenvolvido e validado para população americana e recentemente traduzido, adaptado e utilizado com bom desempenho em população brasileira (SILVA e COSTA, 2009). O mesmo visa descrever o nível de atividade física estruturada e não estruturada das gestantes com questões relacionadas aos hábitos que elas tenham diariamente, como cuidar de crianças e idosos, limpeza da casa, tomar banho, vestir-se, ir ao supermercado. As perguntas relacionam os níveis de atividade física (leve, moderado vigoroso) ao tempo de realização dessas atividades (nenhuma, 1 hora, 2 horas e acima de 3 horas). Além disso a atividade física foi classificada como estruturada (todo o exercício físico planejado, ou seja, um programa planejado de atividades físicas), como musculação, hidroginástica, dança, corrida e não estruturada (atividades de rotina, como atividades domésticas e de lazer). Foi considerada para análise a semana anterior à avaliação (CHASAN et al, 2004).

Para preenchimento do questionário as participantes eram orientadas sobre o modelo de perguntas e em seguidas respondiam sem interferência do pesquisador, que permanecia ao lado da paciente para retirar dúvidas, em casos de necessidade.

Os dados foram processados na versão do SPSS. 20.0, através de uma apreciação descritiva das principais variáveis tempo gasto nas atividades estruturadas e não estruturadas (média e desvio padrão da média), além dos percentuais da frequência das participantes da amostra por períodos gestacional.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram entrevistadas 120 gestantes, com idade média de 28±4,82 anos e idade gestacional média de 22 ± 8,11 semanas. A maior parte das gestantes avaliadas (67%; n=80) era primigesta e 68% (n=82) foram classificadas como ativas (Tabela 1).

Tabela 1. Caracterização da Amostra

Características	
n	120
Ativas, (%)	82 (68)
Não ativas, (%)	38 (32)
Idade (anos)	28± 4.82
IMC(kg/m ²)	23.5± 13.6
Gestação	
Semanas	22± 8.11
Primeira Gestação	
Sim n, (%)	80 (66.6)
Não n, (%)	40 (33.3)

Os gráficos 1 e 2 descrevem o nível de atividade física não estruturada das gestantes ativas e não ativas, respectivamente. As atividades foram divididas em 5 categorias (locomoção, limpeza pesada, limpeza leve, cuidado com terceiros, autocuidado). Para cada categoria as pacientes foram classificadas de acordo com o tempo gasto por dia.

Percebe-se que a maior parte da amostra gasta maior parte do tempo de atividade com a limpeza da casa, independente do seu nível de atividade física.

Gráfico 1. Percentual das horas de atividades diárias das gestantes ativas, Natal/RN.

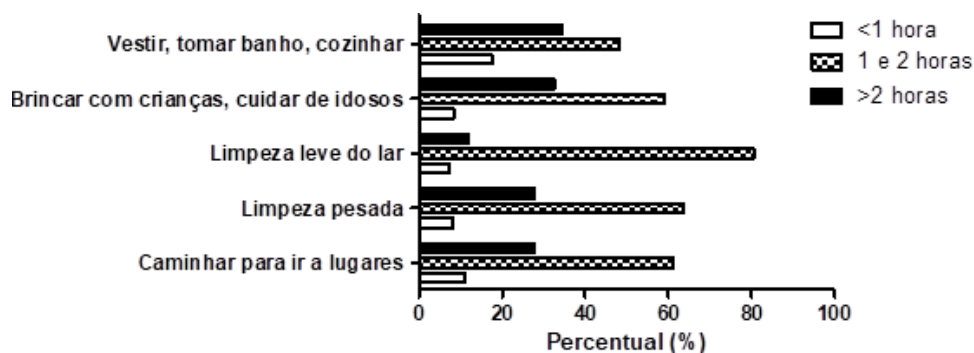
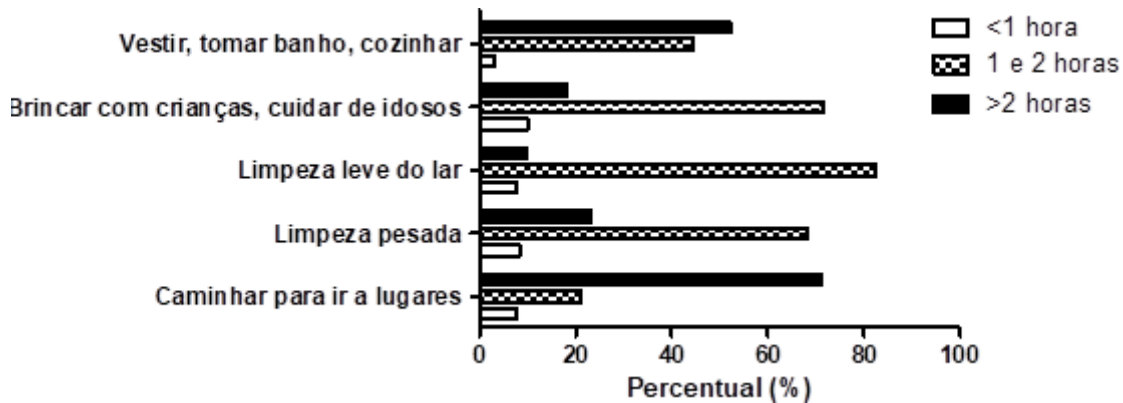


Gráfico 2. Percentual das horas de atividades diárias das gestantes não ativas, Natal/RN.



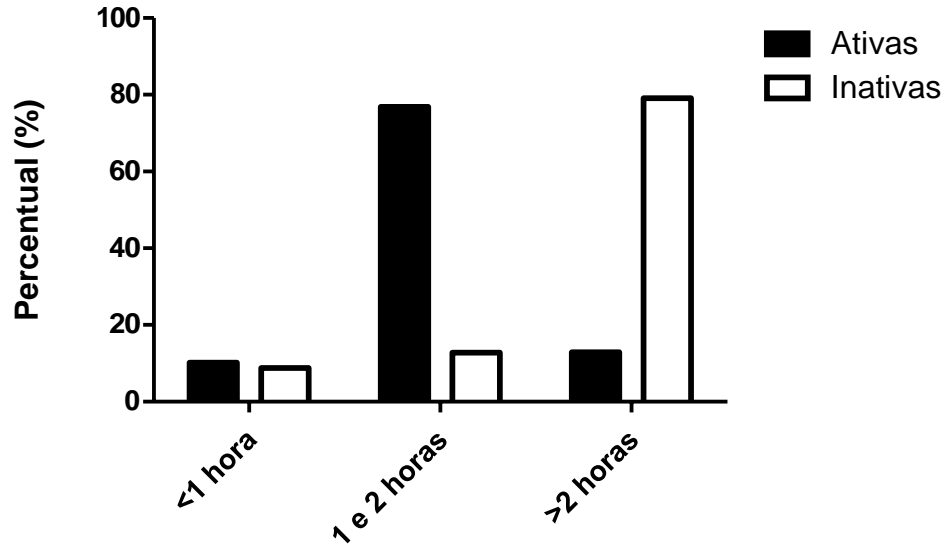
Assim como no presente estudo, um estudo conduzido por Tavares *et al.* (2009), com gestantes residentes na cidade de Campina Grande verificou-se um tempo maior para as atividades domésticas equiparada as atividades de lazer para as gestantes que não praticavam atividade física estruturada. Além disso, o padrão de atividade física leve e sedentário foi observado desde o primeiro trimestre gestacional alcançando 100% das gestantes na 32ª semana. Ainda, Carvalhares *et al.*, (2013), em um estudo transversal com 256 gestantes no segundo trimestre gestacional, identificaram que há um maior gasto diário de energia com atividades domésticas, seguidas pelas atividades de locomoção. Apenas 10,2% da amostra atingiram a recomendação de 150 minutos semanais de atividades físicas de lazer. Isso demonstra que os níveis de atividade física em gestantes não ativas são baixos e diminuem ainda mais ao longo do período gestacional. Dito isto, é importante destacar que estratégias de intervenção para diminuir este índice principalmente no último trimestre é necessário e recomendado.

Martins *et al.*, (2003) verificaram que o nível de atividade física representada pelo trabalho doméstico diminuiu pelo uso crescente de equipamentos domésticos na execução das tarefas diárias. Também o uso de automóvel para o deslocamento curtos ou longos tem colaborado para o aumentando do estilo sedentário. Além disso, as muitas horas na frente da televisão são o principal meio de lazer, fatores estes que contribuem para o tipo de comportamento sedentário na população em geral. Assim como apontado por Martins *et al.* (2003) as gestantes apresentam cada vez mais uma diminuição dos níveis de atividade física, o que poderia ser atribuído a modernização dos eletrodomésticos e meios de locomoção.

O tempo sedentário, analisado por meio do tempo despendido em frente a telas de computador, celular e foi diferente para o grupo de gestantes ativas e não ativas. As gestantes ativas relataram passar um tempo inferior a 2h/dia em frente às telas (gráfico 3), enquanto as não ativas desenvolvem esse padrão sedentário por mais do que 3h/dia (gráfico 3). Ainda neste contexto, o estudo de Pereira *et al.*,

(2015) apresentaram dados semelhantes ao desta pesquisa, onde um maior gasto energético semanal em atividades sedentárias ou de leve intensidade (atividades ocupacionais) foram observadas.

Gráfico 3. Percentual das horas de atividades sedentária das gestantes ativas e inativas, Natal/RN.



Quanto a distribuição das atividades leves, moderadas e intensas ao longo do dia, observou-se que apesar de gastar mais tempo com atividades leves, as gestantes ativas apresentaram uma boa distribuição entre as atividades moderadas e vigorosas (gráfico 4). Enquanto isso, as gestantes não ativas além de apresentarem um maior dispêndio de energia em atividades leves, não relatam a prática de atividade vigorosa em nenhum momento do dia (gráfico 5).

Gráfico 4. Percentual das horas de atividades física estruturada das gestantes ativas, Natal/RN.

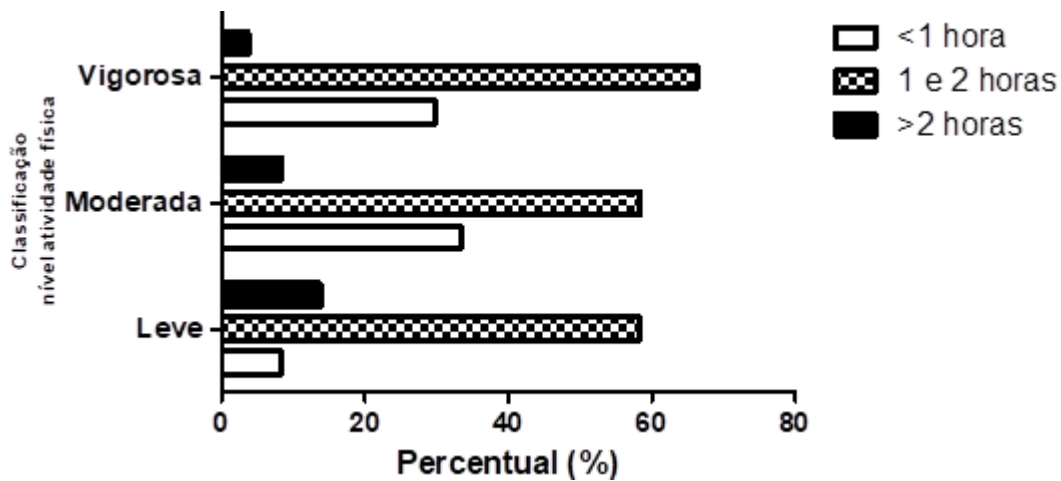
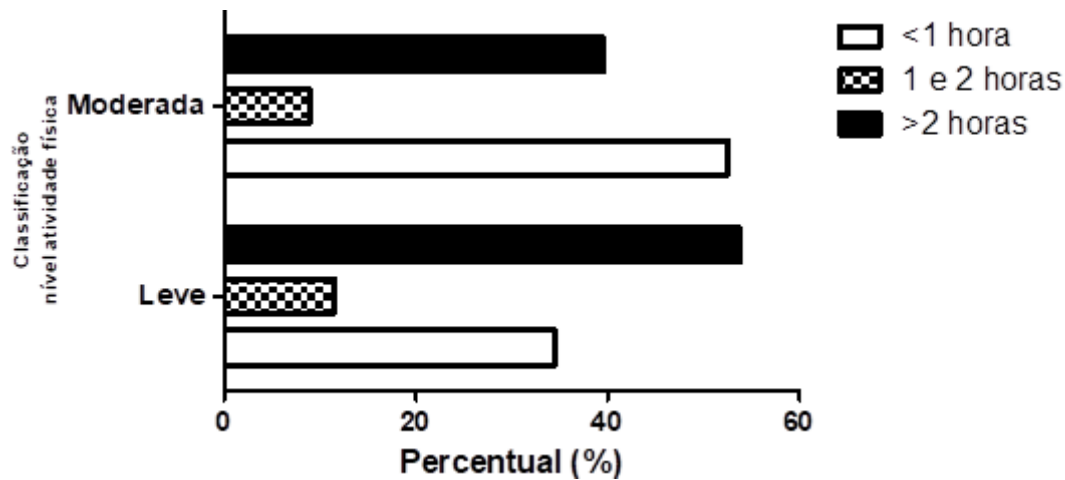


Gráfico 5. Percentual das horas de atividades não estruturada das gestantes não ativas, Natal/RN.

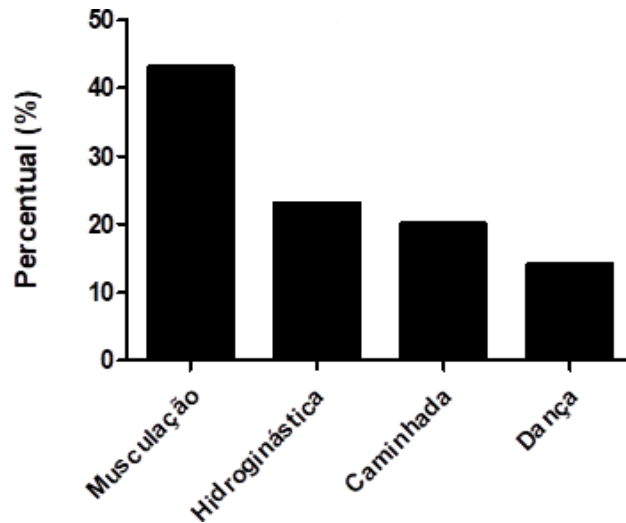


Assim como o identificado no presente estudo, Tavares et al., (2009) observou um grande nível de sedentarismo entre as gestantes. Essa escassez de atividades físicas aumentou com passar das semanas gestacionais. As atividades diárias foram mais limitadas entre no primeiro trimestre gestacional, no entanto, no segundo trimestre gestacional as gestantes se tornam mais ativas em atividades cotidianas, corroborando em partes com os dados deste estudo para o grupo de gestantes não ativas que mantiveram-se em comportamento sedentário por mais tempo.

Corroborando os dados aqui encontrados, Currie *et al.*, (2015) em seu estudo com 97 gestantes ativas e não ativas demonstraram que o tempo de atividade física moderada, vigorosa e moderada-vigorosa diminuiu de forma significativa no primeiro e último trimestre em ambos os grupos ($p < 0,001$). No mesmo contexto, Carvalhares *et al.*, (2013) apresentaram que 77,7% das gestantes eram insuficientemente ativas, 12,5% moderadamente ativas e 9,8% vigorosamente ativas, o que os levou a conclusão de que as gestantes eram, em sua maioria, insuficientemente ativas.

Na análise das modalidades de atividades estruturadas desenvolvidas pelas gestantes, ficou evidenciados que a maior parte da amostra pratica musculação como forma de atividade física (Gráfico 6). Silva e *et al.*, (2017) retrataram que dentre as atividades relatadas, a musculação é a modalidade mais praticada pelas gestantes ativas, corroborando com os dados do presente estudo.

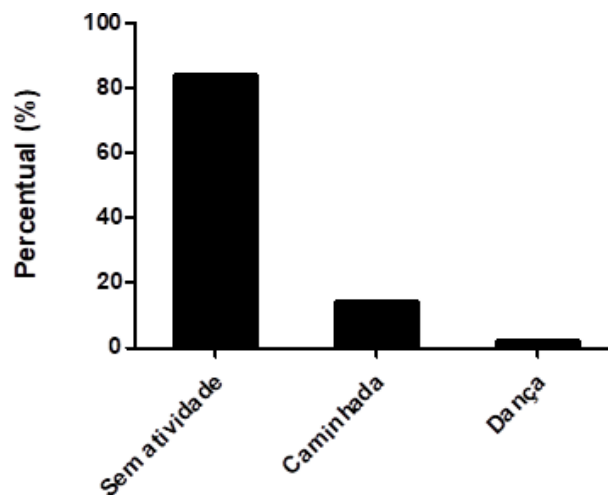
Gráfico 6. Percentual nas atividades estruturadas das gestantes ativas, Natal/RN.



As gestantes foram ainda questionadas quanto às atividades estruturadas desenvolvidas ao longo da gestação. Percebe-se que 84% das grávidas entrevistadas não realizam nenhuma atividade. A dança e caminhada foram atividades citadas dentre as gestantes que praticavam alguma atividade estruturada (Gráfico 7).

Confirmando os achados do presente estudo, segundo Pereira *et al.*, (2015) 31% das gestantes não praticavam qualquer tipo de exercício físico regular. Além disso, Silva (2007) demonstrou que as gestantes do seu estudo, apresentaram níveis de sedentarismo cerca de 80,3%.

Gráfico 7. Percentual nas atividades não estruturadas das gestantes não ativas, Natal/RN.



5 CONCLUSÕES

Conclui-se que apesar da grande parte das gestantes responderem que realizam atividade leve, moderada e apenas as gestantes ativas exercícios vigorosos, essas atividades leves e moderadas em grande parte dos grupos estão relacionadas a atividades físicas não estruturadas, como atividades domésticas e de lazer. Muitas vezes esses resultados podem estar associados a baixa informação e pouca oportunidade em manter um estilo de vida ativo, que poderá trazer os benefícios que a atividade física oferece durante todo o período gestacional.

Este estudo apresentou algumas limitações, tais como: i) não realizar métodos estatísticos com fins comparativos; ii) ter sido coletado em clínicas da cidade de Natal, não abrangendo as maternidades e postos de saúde. Mais estudos devem ser realizados com intuito de mensurar o nível de atividade física das mulheres durante a gestação para confirmar os achados do presente estudo.

REFERÊNCIAS

_____. Development and Validation of a Pregnancy Physical Activity Questionnaire. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. 36(10):1750-1760, October 2004.

ACOG Committee Obstetric Practice. ACOG Committee opinion. Number 267, January 2002: exercise during pregnancy and the postpartum period. **The Brazilian Journal of Gynecology and Obstetrics**, 2002;99(1):171-3.

CARVALHAES, Maria Antonieta de Barros Leite et al. Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 47, p. 958-967, 2013.

CHASAN-TABER, L. et.al. Pregnancy Physical Activity Questionnaire – PPAQ. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. Vol. 36 N. 10, pp. 1750-1760, 2004.

CURRIE S, SINCLAIR M, LIDDLE DS, NEVILL A, MURPHY MH. Aplicação da medição objetiva da atividade física em uma intervenção de consulta de atividade física pré-natal: um ensaio clínico randomizado. **BMC Public Health**, 18 de dezembro de 2015; 15: 1259.

DOMINGUES MR, BARROS AJ, MATIJASEVICH A. Leisure time physical activity during pregnancy and preterm birth in Brazil. **International Journal of Gynecology & Obstetrics**, 2008;103(1):9-15.

DUMITH, Samuel C. et al. Atividade física durante a gestação e associação com indicadores de saúde materno-infantil. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, n. 2, p. 327-333, 2012.

GIACOPINI, SM, OLIVEIRA DV, ARAÚJO APS. Benefícios e recomendações da prática de exercícios físicos na gestação. **Revista biosalus** v. 1, n. 1 (2016).

GOMES DO, COSTA GMT. Exercício físico na Gravidez. R. **Educação do IDEAU**, 2013.

MARTINS G, dos Santos GH, Sousa Mda S, da Costa JE, Simões VM. Associação de gravidez na adolescência e prematuridade. **The Brazilian Journal of Gynecology and Obstetrics**, 2011;33(11):354-60.

Mottola, M. F., Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Davies, G. A., Poitras, V. J., Gray, C. E., ... & Barakat, R. (2018). 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. **British Journal of Sports Medicine**, 52(21), 1339-1346.

PEREIRA, SCL; SANTOS, WN. A prática de exercícios físicos por gestantes: riscos e recomendações. **Anais do EVINCI-UniBrasil**, v. 1, n. 3, p. 82-82, 2015.

SILVA FT, COSTA FS. Transcultural adaptation of the pregnancy physical activity questionnaire-PPAQ to Portuguese: a tool for evaluation of **physical activity in Brazilian pregnant**. **FIEP Bull** . 2009;79(Spec Ed):318-22.

SILVA PE, LISBOA TS, BARROS GS, OLIVEIRA OS. Musculação para gestantes: Entre efeitos e indicações. **Revista Valore**, Volta Redonda, 2 (1):186-194, junho (2017).

SILVA, F. Avaliação do nível de atividade física durante a gestação. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, 2007.

SOUZA, Vilson Almeida; MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; QUEIROZ, Bruno Morbeck de. Nível de atividade física de gestantes atendidas em unidades básicas de saúde de um município do nordeste brasileiro. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 27, n. 2, p. 131-137, 2019.

TAVARES JS, MELO AS, AMORIM MM, BARROS VO, TAKITO MY, BENÍCIO MH. Padrão de atividade física entre gestantes atendidas pela estratégia saúde da família de Campina Grande - PB. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 2009;12(1):10-9.