

ATIVIDADE FÍSICA EM GESTANTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO

Francisca Samara Avelino Carneiro
André Magno Gomes da Silva
Maria Andriele Gadelha de Oliveira
Thauane Bandeira de Brito
Samara Celestino dos Santos
Gertrudes Nunes de Melo

RESUMO

A prática regular de atividade durante a gestação melhora ou mantém o corpo saudável, controla o peso corporal, reduz o risco do desenvolvimento do diabetes gestacional em mulheres obesas e aumenta o bem-estar psicológico. O objetivo desse estudo foi aferir as atividades físicas habituais de gestantes de uma região de baixa condição econômica, vinculadas ao núcleo de apoio à saúde da família na cidade de Sousa-PB. A amostra foi composta por 13 mulheres no período gestacional entre 2 e 9 meses, moradoras do bairro Mutirão, município de Sousa-PB. Foi aplicado questionário Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) para avaliação da atividade física diária das gestantes. A maioria das gestantes demonstrou realizar atividades domésticas que exigem bastante esforço físico. Com relação às atividades que envolvem transporte, as gestantes desvelam necessidade de ampliar o tempo de execução nesse tipo de atividade. Ademais, uma maioria significativa não afirmou gozar de qualquer atividade de lazer e diversão no período gestacional. Concluiu-se que a qualidade de vida das mulheres no período gestacional pode estar comprometida em virtude da redução de atividade física orientada, bem como quase inexistência de atividades de lazer.

Palavras-chave: Saúde. Doenças psicossociais. Atividade física.

1 INTRODUÇÃO

Com base na literatura da área Silveira e Segre (2012) enumeraram várias vantagens proporcionadas pela prática de atividades físicas na gravidez, tais como: contribuir para o parto vaginal, proteger contra parto prematuro, aumenta o índice do líquido amniótico e

reduz o edema nas gestantes, reduz o risco de desenvolver diabetes gestacional, evita ganho de peso, melhora a capacidade funcional, diminui a intensidade da dor lombossacra, diminui a incidência de incontinência urinária, durante a gestação e após o parto, ajuda no controle da pressão arterial e aumenta o bem-estar psicológico. Vale ressaltar que essas atividades devem ser realizadas de forma moderada e orientada por profissionais competentes que esteja acompanhado o pré-natal.

De acordo com Cattini (2018) as atividades realizadas durante a gestação podem ser variadas: natação e exercícios aeróbicos, ioga e pilates. Porém, as mais recomendadas são hidroginástica e caminhada. “A primeira tem a ajuda da água, que reduz o peso corporal e facilita na execução da ginástica. Já as atividades aeróbicas, como caminhada e bicicleta, trabalham o sistema cardiovascular”. *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) recomenda que essas atividades devem ser de baixo impactos e que tenham avaliação médica favorável para sua prática (ACOG, 2002).

Com relação a frequência e a duração variam conforme o princípio da individualidade de cada uma, do condicionamento físico e atual estado de saúde, podendo ser mantido ou adaptado o seu ciclo de exercícios em torno de 4 a 5 vezes durante a semana, em períodos de 30 minutos ou mais (LIMA; BISPO; CORDEIRO, 2016). Existem recomendações que são feitas de acordo com o trimestre gestacional. No primeiro trimestre, a gestante deve passar por uma série de exames, com atividades leves inicialmente e apenas começar após doze semanas de gestação, no segundo semestre, tem-se a melhor fase para a prática de atividade física, uma vez que as mulheres tornam-se mais dispostas; porém, a partir do terceiro semestre, a grávida perde aos poucos o interesse pela prática de atividade física, embora a prática de atividades leves possam ser mantidas (SURITA, 2014).

Em estudo realizado por Tavares et al. (2009), com 118 gestantes participantes de programas sociais na cidade de Campina Grande-PB, depararam com um mínimo nível de atividade física durante todo o período de intervenção, sendo que 100% delas, na 32ª semana, atingiram o nível sedentário. Portanto, faz-se necessária a publicação de novas pesquisas a fim de possibilitar a aquisição de novas informações a respeito das práticas de atividades físicas no dia a dia de mulheres gestantes.

Assim, este artigo possibilita ampliar o conhecimento acerca da orientação de atividades físicas para gestantes, bem como conhecer sua prática habitual. Trata-se de um

estudo realizado com residentes no alto sertão paraibano, numa região de baixa condição econômica. Além disso, pode servir como um norte para que futuras intervenções sejam realizadas em parceria com os núcleos de atendimento à gestante, a fim de propagar e incrementar a prática de Atividade Física no período gestacional.

À vista disso, com o presente estudo, objetivou-se aferir as atividades físicas habituais de gestantes de uma região de baixa condição econômica, vinculadas ao núcleo de apoio à saúde da família na cidade de Sousa-PB.

2 MARCO TEÓRICO

A atividade física é entendida como qualquer movimento realizado pelo corpo, decorrente de contração muscular, com um dispêndio energético superior ao valor energético de repouso (WILMORE; COSTILL, 2001). Acarreta aumento de força, proporciona maior resistência estática e dinâmica, além de melhorar a flexibilidade corporal e remodelação corporal. Para Palma (2017, p. 97) “É possível relacioná-la a alterações positivas para combater ou prevenir o aparecimento de diversas doenças, tais como: doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, osteoporose, entre outras. Por esta razão, o sedentarismo aparece como fator de risco para estas doenças”.

Em um estudo epidemiológico, verificou-se o papel precípua da prática da atividade física para a promoção da saúde individual-física, mental e social na prevenção e/ou controle de inúmeras doenças (RAMOS, 2002). Vários órgãos envolvidos com a saúde pública, por exemplo, Ministério da saúde faz recomendações para a prática de atividade física durante todo o ciclo vital. A World Health Organization (2015) orienta que a integração da atividade física regular no cotidiano deve estar associada a qualidade de vida e a alimentação.

Visto esses benefícios, até um tempo remoto, tinha-se, predominantemente, a figura exclusiva masculina nas mais variadas práticas de atividades físicas, hoje, paulatinamente, as mulheres participam de diferentes atividades, fato constatado em uma pesquisa realizada no município de Lages-SC, o estudo contou com uma amostra de 352 mulheres entre 29 e 59 anos de idade, 70% das mulheres foram consideradas suficientemente ativas com predominância entre as mulheres de 34 a 45 anos de idade (ARAUJO et al, 2016).

Não obstante, mesmo havendo objeções em relação a esta prática durante o período gestacional, existe um grande aumento nas publicações e na estimulação nesse grupo, em específico (NASCIMENTO et al, 2014). Durante várias décadas, acreditou-se que as gestantes deveriam reduzir suas atividades, além de interromperem, caso possível, os trabalhos diários, tal consenso era, demasiadamente, aceito, sobretudo, quando as mulheres estavam em estágio final do período gestacional, uma vez que acreditavam que a prática de atividade física estimularia o aumento do risco de trabalho de parto prematuro pela estimulação uterina (ARTAL; WISWELL; DRINKWATER, 1999).

Fato esse, desmistificado pela American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG); que desde a década de 1990 vem recomendando a realização de atividade física regular nesse período, desde que, a gestante apresente condições adequadas. Em 2017, o ACOG reafirmou que a atividade física traz pouco risco para gestação e tem sido mostrado grandes benefícios para várias mulheres, embora possa ser necessário modificações na rotina, devido às mudanças anatômicas e psicológicas e até mesmo requerimento fetal.

3 MATERIAL E MÉTODOS

Participaram do presente estudo 13 mulheres no período gestacional entre 2 e 9 meses. O recrutamento inicial foi realizado através de parceria entre a unidade básica de saúde do bairro Mutirão e o Projeto Movimento, executado pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e tecnologia da Paraíba (IFPB) – *Campus Sousa*. Critérios de inclusão: ser gestante atendida pela unidade de saúde do bairro Mutirão, município de Sousa-PB; Critérios de exclusão: apresentarem alguma alteração fisiológica que os impedisse de responder o questionário e/ou aqueles que em qualquer momento e por qualquer motivo manifestassem vontade de sair do projeto. Todos foram informados sobre os procedimentos, possíveis benefícios e riscos atrelados à realização do estudo, condicionando posteriormente a sua participação de modo voluntário através da assinatura do termo de consentimento livre e informado. O protocolo de pesquisa foi delineado conforme as diretrizes propostas na Resolução CNS 466/12 sobre pesquisas envolvendo

seres humanos, foi submetido ao comitê de ética e pesquisa da instituição local, obtendo parecer aprovado N° 1.563.191.

A avaliação acerca da atividade física diária das gestantes foi realizada através do Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ). O PPAQ foi constituído de 32 questões, relativas às diversas atividades distribuídas em cinco domínios: atividades domésticas ou no cuidado com crianças e idosos (13 atividades), ocupacionais (05 atividades), esporte e exercício (08 atividades), transporte (03 atividades) e sedentárias (03 atividades). Porém, para um melhor entendimento, foi realizado, de forma subjetiva, um agrupamento entre assertivas, além da exclusão de outras as quais foram entendidas como desnecessárias para o atual objetivo do estudo. Assim, as respostas permaneceram em apenas três domínios: atividades domésticas, de transporte e atividades de trabalho e lazer.

Os dados foram tabulados e armazenados em um banco de dados desenvolvido no software estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, versão 19.0) for Windows. Aplicou-se a estatística descritiva com medidas de tendência central e de dispersão.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nas atividades domésticas, a maioria das gestantes realizavam diferentes tipos de atividades domésticas. Nas questões a respeito da preparação de refeições, banho em crianças em pé, usar computador sentado ou assistir a aparelhos eletrônicos (TV e/ou vídeo), conversar ou ler, realizar compras, obtiveram-se os seguintes scores respectivamente: 85,7%, 71,4%, 78,60%, 92,90% 57,10% 71,40%. Houve apenas um único score que ficou com o valor semelhante, nesse caso, acerca de ter que carregar alguma criança 50% (carregavam) e 50% (não carregavam). Por fim, sobre realizar limpeza pesada, 92,90% não a faziam (Tabela 01).

Tabela 01 – Representação das atividades domésticas realizadas pelas gestantes

ATIVIDADES DOMÉSTICAS	Fazem	Não fazem
Preparando refeições	85,70%	14,30%
Banho em criança em pé	71,40%	28,60%
Brincar com crianças em pé ou sentado	78,60%	21,40%
Carregam crianças	50%	50%
Usar computador sentado	42,90%	57,10%
Assistir TV ou vídeo	92,90%	7,10%
Conversar ou ler enquanto não trabalha	57,10%	42,90%
Fazem compras	71,40%	28,60%
Realiza limpeza pesada	7,10%	92,90%

De acordo com os achados da tabela I, infere-se que, mesmo não ficando explícito o valor total dos minutos gastos e a frequência trabalhada, as gestantes, em sua maioria, estavam realizando várias atividades domésticas na sua rotina diária, ou seja, que o fato de estarem grávidas, não as impediam de continuar nas suas rotinas domésticas. Analisando a tabela 02 com relação às atividades de transporte foi visto que a grande maioria das gestantes não usavam desse meio, com isso, conseqüentemente, para se deslocarem até algum lugar teriam que ir a pé, porém, ainda assim, constatou-se um esforço pouco significativo quando se refere a ir a lugares caminhando devagar, onde apenas 57,10 % faziam esta atividade. Quando se trata de alguma atividade mais pesada como caminhar rápido numa subida, 92,90% não faziam. As aulas de exercícios no pré-natal também não eram realizadas pela grande maioria, e apenas 35,70% realizavam esse tipo de atividade.

Tabela 02 – Atividades de transporte realizadas pelas gestantes

ATIVIDADES DE TRANSPORTE	Fazem	Não fazem
Ir a lugares caminhando devagar	57,10%	42,90%
Caminhando rápido numa subida	7,1%	92,90%
Aulas de exercício no pré natal	35,70%	64,30%

O exercício físico já foi considerado tabu para mulheres grávidas, sendo estas desestimuladas a ficar em pé e deviam adotar a prática sedentária em todo o período gestacional, acreditando-se que alguma atividade física pudesse prejudicar o bebê. Os estudos científicos mostraram que a verdade é totalmente contrária as crenças das gerações do passado (HANLON, 1999). O que pode estar levando essas mulheres a não realizarem atividades moderadas do dia a dia pode ser justamente a antiga ideia de que gestantes não podem fazer esforços ou algum tipo de atividade física, até mesmo as mais comuns.

Na tabela 03 pode-se observar que em relação a trabalho e lazer a maioria não tem resultados satisfatórios. 50% dessas mulheres trabalham na posição sentada. Apenas 57,1% caminham devagar carregando coisas. Os resultados para atividades de diversão e lazer também tem índices muito baixos e que podem influenciar na saúde mental e física, podendo acarretar estresse para a mãe e para o bebê.

Tabela 03 – Atividades de trabalho e lazer realizadas pelas gestantes

TRABALHO E LAZER	Fazem	Não fazem
Trabalham na posição sentada	50%	50%
Caminhando devagar carregando coisas	57,10%	43%
Outras atividades por diversão e lazer	7,10%	92,90%

De acordo com Artal, Wiswell e Drinkwater (1999, p. 299) mulheres que exercitam principalmente por lazer e condicionamento tem maiores possibilidades de aceitar as modificações que a gravidez irá impor nos seus programas de exercício.

A prática regular de atividade física no lazer é indicada para gestantes devido aos benefícios maternos e fetais que podem atuar em curto ou em longo prazo (IMPACT, 2006). Vale salientar a importância do lazer e do divertimento como uma prática que ajuda a relaxar e tirar o estresse do dia a dia.

5 CONCLUSÕES

Contudo, mesmo já sendo bastante falado sobre a importância da atividade física principalmente durante a gestação nos dias atuais, percebeu-se que na maioria dos casos essa questão é deixada de lado. Constatou-se que as gestantes avaliadas têm uma

preferência por atividades domésticas, porém, essas atividades podem não estar sendo suficientes para lhes garantir uma gestação mais tranquila e saudável. Levando em consideração as atividades de transporte, verificou-se que, ainda que não usem esse meio, as gestantes também não caminham a pé de maneira que possa ser considerada uma atividade satisfatória, pois o tempo de realização é mínimo e na maioria das vezes nem realizam esse tipo de atividade. Já nas atividades de divertimento e lazer, constatou-se que as gestantes não o realizam quase que em 100% dos casos. Pode-se imaginar que elas não realizam essas atividades por falta de tempo, por motivos financeiros ou por falta de informação sobre os benefícios que exercícios com lazer podem trazer.

Conclui-se que, a falta de uma orientação adequada e informações corretas podem estar levando essas mulheres a não terem uma boa qualidade de vida durante e pós o período gestacional e que isso pode impedir que o parto se dê de maneira mais tranquila e que outras doenças venham a se manifestar no pós-parto. Sugere-se novas pesquisas para que outros parâmetros sejam avaliados e que novos hábitos sejam implantados na comunidade na qual realizou-se o estudo.

PHYSICAL ACTIVITY IN PREGNANT PEOPLE OF THE ALTO SERTÃO PARAIBANO

ABSTRACT

Regular activity during pregnancy improves or maintains a healthy body, controls body weight, reduces the risk of developing gestational diabetes in obese women, and increases psychological well-being. The objective of this study was to assess the habitual physical activities of pregnant women from a region of low economic condition, linked to the family health support nucleus in the city of Sousa-PB. The sample consisted of 13 women in the gestational period between 2 and 9 months, living in the Mutirão neighborhood, in the municipality of Sousa-PB. PrePregnancy Physical Activity Questionnaire - PPAQ questionnaire was applied to assess the daily physical activity of pregnant women. Most of the pregnant women demonstrated to perform domestic activities that require a lot of physical effort. With regard to the activities involving transportation, the pregnant women reveal the need to extend the execution time in this type of activity. In addition, a significant majority did not claim to enjoy any leisure and recreational activity during the

gestational period. It was concluded that the quality of life of women in the gestational period may be compromised due to the reduction of physical activity oriented, as well as almost nonexistence of leisure activities.

KEYWORDS: Cheers. Psychosocial disorders. Physical activity.

REFERÊNCIAS

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). International journal of gynaecology and obstetrics: the official organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics, v. 77, n. 1, p. 79, 2002. Disponível em: <<https://www.acog.org/About-ACOG/News-Room/News-Releases/2017>>. Acesso em: 08 fev. 2018.

ARAUJO, Camila da Cruz Ramos et al. Prevalência de níveis suficientes de atividade física e fatores associados em mulheres **MUNDO DA SAUDE**, v. 40, n. 4, p. 410-417, 2016.

ARTAL, Raul; WISWELL, Robert A.; DRINKWATER, Barbara L. **O exercício na gravidez**. 2. ed. São Paulo: Manole, 1999.

CATTINI, Pérola. **A importância da atividade física na gestação**, 2018. Disponível em: <http://www.capitalnews.com.br/colunistas/bem-estar/a-importancia-da-atividade-fisica-na-gestacao/314082>. Acesso em: 10 jan. 2018.

COMMITTEE ON OBSTETRIC PRACTICE. Exercise during pregnancy and the postpartum period. **ACOG: Committee opinion**, n. 267, January 2002.

HANLON, T.W. *Ginástica para Gestantes: o guia oficial da YMCA para exercícios pré-natais*. São Paulo: Manole, 1999.

IMPACT of physical activity during pregnancy and postpartum on chronic disease risk. **Med Sci Sports Exerc**, v. 38, n. 5, p. 989-1006, Maio., 2006.

LIMA, Jôse Maryane; BISPO, Waldinéia; CORDEIRO, André Luiz. Influência da atividade física sobre a qualidade de vida de gestantes: um estudo transversal. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 6, n. 4, 2016.

NASCIMENTO, Simony Lira et al. **A prática de atividade física na gestação e puerpério e suas repercussões perinatais**. 2014. Tese (Doutorado Programa de Pós-Graduação em Tocoginecologia) – Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas, 2014

PALMA, Alexandre. Atividade física, processo saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão da literatura. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 14, n. 1, p. 97-106, 2017.

RAMOS, Alexandre Trindade. **Atividade física**: diabéticos, gestantes, 3a idade, criança, obesos. Rio de Janeiro: Sprint. 2002.

SILVEIRA, Lílian Cristina da; SEGRE, Conceição Aparecida de Mattos. Exercício físico durante a gestação e sua influência no tipo de parto. **Einstein**, v.10, n. 4, p. 409-414, 2012.

SURITA, Fernanda Garanhani. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Rev Bras Ginecol Obstet**, v. 36, n. 9, p. 423-31, 2014.

TAVARES, Jousilene de Sales 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.

WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2001. p. 28-51,

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World report on ageing and health**. 2015.