

ANÁLISE DAS PRINCIPAIS ATIVIDADES FÍSICAS E COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS EM GESTANTES DO SEGUNDO E DO TERCEIRO TRIMESTRE

Valdirene Santos dos Santos

Pós-graduada em Musculação Avançada.
Centro Universitário FAEMA – UNIFAEMA.
E-mail: mani-100@hotmail.com

Cleidenice dos Santos Orssatto

Graduada em Fisioterapia pelo Centro
Universitário FAEMA – UNIFAEMA.
E-mail: cleidenice.orssatto@gmail.com

Leonardo Alfonso Manzano

Mestre em Ciências e Jogos Esportivos
pela Universidade de Matanzas Camilo
Cienfuegos Docente no Centro
Universitário FAEMA – UNIFAEMA.
E-mail: leanna.alfonso@yahoo.com.br

Aylton José Figueira Junior

Doutor em Educação Física pela
Universidade Estadual de Campinas
(UNICAMP), docente da Universidade São
Judas Tadeu (USJT).
E-mail: aylton.junior@saojudas.br

Yuri de Lucas Xavier Martins

Doutorando em Educação Física na USJT,
docente do Centro Universitário FAEMA -
UNIFAEMA.
E-mail: yurixavier2011@gmail.com

Submetido: 11 fev. 2022.

Aprovado: 16 fev. 2022.

Publicado: 24 fev. 2022.

E-mail para correspondência:

yurixavier2011@gmail.com

Este é um trabalho de acesso aberto e distribuído sob os Termos da *Creative Commons Attribution License*. A licença permite o uso, a distribuição e a reprodução irrestrita, em qualquer meio, desde que creditado as fontes originais. Imagem: StockPhotos (Todos os direitos reservados).



Open Access

Introdução

O estilo de vida tem relação direta com parâmetros de saúde, em especial os que compõem a síndrome metabólica. Neste sentido, hábitos alimentares adequados e prática de atividade física são de grande relevância para a prevenção de doenças crônicas e, conseqüentemente, essenciais para um estilo de vida saudável ⁽¹⁾.

Particularmente sobre o período gestacional, estudos sugerem que a realização de atividade física, de intensidade leve a moderada, pode auxiliar na prevenção de doenças e condições de saúde como o Diabetes Mellitus Gestacional e a pré-eclâmpsia, além de contribuir na prevenção e no tratamento do sobrepeso e/ou obesidade ⁽²⁾. Ademais, a realização de atividade física durante o período gestacional traz diversos benefícios à gestante e ao feto, a saber: melhora da circulação sanguínea, redução do estresse cardiovascular, aumento da flexibilidade, ganho de força muscular, redução de complicações e dores, melhor recuperação pós-parto, prevenção do desenvolvimento de transtornos mentais durante e após a gravidez, relação positiva com o peso do bebê ao nascer e redução do risco de parto cesárea ^(3,5).

Todavia, apesar de serem consensuais os benefícios da atividade física à gestante e ao feto, estudos apontam que a maioria das gestantes no segundo trimestre de gestação são insuficientemente ativas, ou seja, não realizam o mínimo de atividade física recomendado por semana ^(6,7). Aponta-se, também, que o nível de atividade física habitual tende de diminuir significativamente com a progressão da gestação ⁽⁶⁾. Sendo assim, é relevante que se investigue o nível de atividade física e comportamento sedentário em mulheres gestantes de diferentes trimestres. Portanto, este trabalho tem como objetivo identificar as prevalências dos tipos de atividades físicas e comportamentos sedentários em gestantes de diferentes trimestres.

Objetivos

Objetivo geral: identificar as prevalências dos tipos de atividade física, junto ao comportamento sedentário em gestantes de diferentes trimestres; objetivos específicos: avaliar o nível de atividade física por gestantes em diferentes períodos; analisar o comportamento sedentário da mulher gestante nas diferentes fases da gestação e possíveis riscos.

Metodologia

Trata-se de um estudo transversal, descritivo e de natureza quantitativa. A amostra foi composta por 36 voluntárias com idade entre 25 e 35 anos. As voluntárias foram divididas em dois grupos, sendo o grupo 1 (G1) composto por 16 gestantes no segundo trimestre e o grupo 2 (G2) composto por 20 gestantes no terceiro trimestre de gestação. Para avaliação do nível de atividade física, foi utilizado o questionário *Pregnancy Physical Activity Questionnaire* (PPAQ), o qual é específico para o período gestacional. O questionário é composto por 36 questões e contempla a duração e a intensidade de atividades realizadas. Também foram coletados dados antropométricos (massa corporal e estatura). A coleta de dados foi realizada em um hospital de uma cidade localizada no interior do estado de Rondônia, após apreciação e aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Faculdade de Educação e Meio Ambiente (Número do Parecer: 3.458.702) e assinatura Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) pelas voluntárias. Foi utilizada a estatística descritiva para ilustrar as características basais, média, porcentagem, desvio-padrão e mediana. Para análise dos dados foi utilizado o Software *Excel 2007*.

Resultados e Discussões

A tabela 1 apresenta a faixa etária das gestantes inclusas no estudo, bem como seus dados antropométricos e idade gestacional.

Tabela 01 - Dados Básicos das Gestantes

	2º Trimestre (16)	3º Trimestre (20)
Faixa etária	28,75 ± 3,97	30,80 ± 3,14
Massa Corporal	67 ± 9,06	74 ± 7,88
Estatura	1,61 ± 0,07	1,59 ± 0,05
Média Idade Gestacional (semanas)	21,5	34

Fonte: elaborado pelos autores.

Em relação aos valores de faixa etária e estatura, não houve diferenças consideráveis entre os grupos. Por outro lado, observou-se maior massa corporal no terceiro trimestre de gestação, comparado ao segundo. Este aumento não surpreende, uma vez que o ganho de massa corporal é esperado ao longo dos trimestres⁽⁸⁾.

Na tabela 2 estão dispostas as principais atividades realizadas pelas gestantes em cada trimestre, as quais estão divididas em: comportamento sedentário, atividade física leve e atividade física moderada a vigorosa.

Tabela. 2 Prevalências de atividades físicas e comportamento sedentário em gestantes 2º e 3º trimestre

	2º Trimestre (16)		3º Trimestre (20)	
	Maior Prevalência	Menor Prevalência	Maior Prevalência	Menor Prevalência
Comportamento Sedentário	(100%) Assistir televisão/Ler e falar ao telefone	(25%) Sentar e Usar um Computador/Dirigir Carro ou Ônibus	(100%) Assistir televisão/Ler e falar ao telefone	(65%) Sentar e Usar um Computador/Dirigir Carro ou Ônibus
Atividade Física Leve	(95%) Preparo de Refeições	(20%) Caminhada como meio de transporte	(95%) Preparo de Refeições	(45%) Dar banho, vestir e alimentar criança/ na posição sentada
Atividade Moderada a Vigorosa	(60 %) Prática de exercício caminhando devagar	0% dançar	(60%) brincar com animais de estimação	(5%) aulas de exercícios no pré-natal/dançar/ caminhar numa subida

Fonte: Elaborado pelos autores.

Observou-se que, em ambos os grupos, o comportamento sedentário de maior prevalência (100%) foi “assistir televisão/ler e falar ao telefone”, enquanto “sentar e usar um computador/dirigir carro ou ônibus” foi o comportamento sedentário menos prevalente. No estudo de Carvalaes et al. ⁽⁷⁾, aproximadamente 77% das gestantes foram consideradas insuficientemente ativas fisicamente, não alcançando o mínimo de atividade física semanais recomendado.

No que se refere a realização de atividade física leve, a atividade predominante em ambos os grupos foi o “preparo de refeições” (95%). Por outro lado, no G1 a atividade física leve de menor prevalência foi “caminhada como meio de transporte” (20%), e no G2 foi “dar banho, vestir e alimentar criança na posição sentada” (45%). Importante salientar que, apesar da atividade física leve não contribuir para o alcance das recomendações de atividade física, sua prática deve ser fomentada, uma vez que pode minimizar de forma significativa o tempo em comportamento sedentário, podendo, portanto, trazer benefícios à gestante ^(9,10).

Ainda neste contexto, Nascimento et al. ⁽¹¹⁾ afirmam que toda atividade de baixo risco que possa ser incluída na rotina da gestante deve ser encorajada, especialmente no terceiro trimestre de gestação. Em relação às atividades físicas moderada a vigorosa, a atividade predominante no G1 foi “prática de exercício caminhando devagar” (60%). Corroborando com estes achados, no estudo de Carvalhaes et al. ⁽⁶⁾ a caminhada como atividade de lazer também foi a atividade física predominante.

No G2, “brincar com animais de estimação” foi a atividade moderada a vigorosa mais realizada (60%). Estudos indicam que cuidar de animais de estimação pode aumentar de forma significativa o nível de atividade física em idosos e crianças ^(12,13). Extrapolando estes achados para mulheres gestantes, é possível sugerir que esta estratégia pode ser estimulada neste público, visando aumentar seu nível de atividade física habitual.

Ainda se tratando de atividades físicas moderadas a vigorosas, “dançar” (G1) e “aulas de exercícios no pré-natal/dançar/caminhar uma subida” (G2) foram as menos realizadas (0% e 5%, respectivamente). Sanders ⁽¹⁴⁾ sugere que a dança recreacional pode melhorar os níveis de atividade física durante a gravidez, sendo uma prática válida durante este período. Apesar

disso, observou-se que tanto a dança quanto as aulas de exercícios no pré-natal foram atividades de baixa adesão no presente estudo, independente do período gestacional.

A grande prevalência de comportamento sedentário em gestantes no segundo e terceiro trimestre e a baixa adesão a atividades físicas pode ser explicada, em parte, pela cultura da inatividade durante a gestação⁽¹⁵⁾.

Conclusão

Neste estudo, foi observada baixa adesão de gestantes em segundo e terceiro trimestre de gestação a atividades físicas moderadas a vigorosas e grande prevalência de comportamento sedentário em ambos os trimestres. Reforça-se, portanto, a necessidade de estudos que busquem compreender os fatores limitantes à realização de atividade física neste público.

Ademais, frisa-se a necessidade da adoção de estratégias e políticas de incentivo a realização de atividade física em gestantes, haja vista os potenciais benefícios à saúde da mesma e do feto, os quais já são bastante fundamentados na literatura científica.

Palavras-chave: Vida inativa e sedentária. Atividade Física. Gestação.

Referências

- 1 Gurgel LA et al. Estilo de vida de gestantes atendidas na atenção primária à saúde de uma capital brasileira. *Rev Brasileira em Promoção da Saúde*. 2017;30(3).
- 2 Silva ZAS. Padrão de atividade física durante a gravidez. 2018. [Dissertação]. Viana do Castelo: Instituto Politécnico de Bragança Instituto Politécnico de Viana do Castelo Universidade de Trás-os-Montes e Alto Ouro; 2018.
- 3 Montenegro LP. Musculação: abordagens para a prescrição e recomendações para gestantes. *Rev Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. 2014;8(47):494-99.
- 4 Lima FR, Fernanda R, Oliveira N. Gravidez e exercício. *Rev Bras Reumatol*. 2005;45(3):188-90.
- 5 Hoffmann J et al. Associations between Prenatal Physical Activity and Neonatal and Obstetric Outcomes - A Secondary Analysis of the Cluster-Randomized GeliS Trial. *Journal of clinical medicine*. 2019;8(10):1735, 2019.
- 6 Carvalhaes MABL et al. Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. *Rev de Saúde Pública*. 2013;47: 958-967.
- 7 Tavarres JS et al. Padrão de atividade física entre gestantes atendidas pela estratégia saúde da família de Campina Grande-PB. *Rev Bras de Epidemiologia*. 2009;12:10-19.
- 8 Tavares BV, Schiavetto PCF. Índice de massa corporal de gestantes na unidade de saúde da família. *Enfermaria Global*. 2018; 17(4):137-65.



- 9 Chastin SFM et al. Meta-Analysis of the Relationship Between Breaks in Sedentary Behavior and Cardiometabolic Health. *Obesity*. 2015;23(9).
- 10 Aittasalo M et al. Moving to business – changes in physical activity and sedentary behavior after multilevel intervention in small and medium- size workplaces. *BMC Public Health*. 2017;17:1–14.
- 11 Nascimento SL et al. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet*. 2014;36(9):424-429.
- 12 Gadomski AM et al. Pet dogs and child physical activity: the role of child–dog attachment. *Pediatric obesity*. 2017; 12(5):37-40.
- 13 Peacock M et al. Understanding the Relationship Between Pet Ownership and Physical Activity Among Older Community-Dwelling Adults - A Mixed Methods Study. *Journal of Aging and Physical Activity*. 2019; 1:1-9.
- 14 Sanders SG. Dancing through pregnancy: activity guidelines for professional and recreational dancers. *J Dance Med Sci*. 2008; 12(1):17–22.
- 15 Piccinini CA et al. O envolvimento paterno durante a gestação. *Psicologia: reflexão e crítica*. Porto Alegre. 2004;4(3):303-314.