

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM GESTANTES NO MUNICÍPIO DE
BEBEDOURO/SP**

***PHYSICAL ACTIVITY LEVELS IN PREGNANT IN THE MUNICIPALITY OF
BEBEDOURO / SP***

Fabricao Daniel Lima¹

Maikon Wend de Souza²

Leandro Oliveira da Cruz Siqueira³

RESUMO: O nível de atividade física é um indicador de saúde da população que demonstra quão fisicamente ativo um sujeito é. O American College of Sports Medicine (ACSM) destaca o aumento de números de praticantes de atividades físicas e o seu importante papel no dia-a-dia das pessoas. Ainda, sabe-se que o exercício físico durante o período gestacional traz vários benefícios à saúde. O estudo objetivou avaliar os níveis de atividade física das gestantes da cidade de Bebedouro-SP. Para avaliar o nível de Atividade Física utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-versão curta), que classifica em Muito Ativa, Ativa, Regularmente Ativa-(a), Regularmente Ativa-(b) e Sedentária. Foram avaliadas 21, com a idade média de 28 anos e 23 semanas de gestação. Os Resultados encontrados apontam um baixo índice de gestantes Muito Ativas (5%), Ativas 67%, Regularmente Ativas-(a) 24% e 5% Regularmente Ativas-(b), não houveram gestantes classificadas como Sedentárias. Pode-se concluir que a maioria das gestantes se encontram ativas, porém poucas realizam atividade vigorosa (exercício físico). Desta forma, é importante que se incentive as gestantes para a prática de exercício físico de forma sistemática, não apenas atividade como as tarefas domésticos e lazer, porém com orientação adequada para maior proveito e segurança.

Palavras-chave: Gestantes, Atividade Física, Sedentarismo, Ipaq, Exercício Físico.

ABSTRACT: *The level of physical activity is a population health indicator that demonstrates how physically active the subject is. The ACSM highlights the increased numbers of physical activity practitioners and their important role in people's daily lives. Also, it is known that physical exercise during the gestational period brings several health benefits. The study aimed to evaluate the levels of physical activity of pregnant women in the city of Bebedouro-SP. To evaluate the level of Physical Activity, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-short version) was used, which ranks Very Active, Active, Regularly Active, Regularly Active, and Sedentary. Twenty-one patients were evaluated, with a mean age of 28 years and 23 weeks of gestation. The results found indicate a low rate of Very Active (5%), Active 67%, Regularly Active - (a) 24% and 5% Regularly Active - (b) pregnant women, there were no pregnant women classified as Sedentary. It can be concluded that the majority of pregnant women are active, but few perform vigorous activity*

¹Graduando em Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário UNIFAFIBE de Bebedouro, SP. E-mail: fabricao_patinhas2@hotmail.com.

²Graduando em Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário UNIFAFIBE de Bebedouro, SP. E-mail: Maikonwenddf@gmail.com.

³Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologia, Docente do curso de Bacharelado Educação Física no Centro Universitário UNIFAFIBE de Bebedouro, SP. E-mail: le_siqueiraedf@hotmail.com.

(physical exercise). Thus, it is important to encourage pregnant women to practice physical exercise in a systematic way, not only activity such as domestic tasks and leisure, but with appropriate guidance for greater profit and safety.

Keywords: Pregnant, Physical activity, Physical inactivity, Ipaq, Physical exercise.

1 INTRODUÇÃO

Até algumas décadas atrás recomendava-se a não prática de atividade física ou atividade física vigorosa (exercícios físicos) para gestantes, acreditando-se que a pratica dos mesmos poderia gerar complicações durante a gestação da mulher, como exemplo: trabalho de parto prematuro. (BATISTA et al.,2003)

Porém, nos últimos anos essas recomendações caíram por terra desde que a gestante esteja apta, sem nenhuma complicação e liberada pelo seu médico, ela poderá realizar a prática de atividade física (BATISTA et al.,2003).

Muitos estudos veem apontando a importância da atividade física para a população. O American College of Sports Medicine (2000), destaca o aumento de números de praticantes de atividades físicas e o seu importante papel no dia-a-dia na vida das pessoas, pesquisas aponta que combinar atividade física vigorosa regulares durante a gravidez parece beneficiar tanto a mãe quanto o bebê em muitas maneiras.

De acordo com a American College of Obstetricians and Gynecologists (2015) a gravidez é um momento ideal para adotar ou manter a pratica de atividades físicas e um estilo de vida saudável.

A OMS (2014) define como pratica de atividade física, qualquer movimento produzido pelo músculo esquelético, que necessita de gastos energéticos, incluído atividades como, viagens, jogos, lazer, tarefas domésticas e atividades no trabalho. Não podemos confundir as atividades físicas com atividades físicas vigorosa (exercícios físicos), segundo Guedes e Guedes (1998) o exercício físico é toda atividade planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo melhoria da performance ou aptidão física. Uma pesquisa realizada em 2016 pelo Ministério do Esporte aponta que 45,9% dos brasileiros não praticam atividades físicas vigorosa. Tavares et al (2009), acompanhando 118 gestantes no Nordeste, encontraram um

baixo nível de atividade física vigorosa na 24ª semana de gestação, nesse período 98,3% das gestantes se encontram sedentárias.

Além das mudanças fisiológicas como alterações do sistema hormonal, musculoesquelético, cardiovascular e respiratórios, também a alterações psicológicas, a mulher neste período tem preocupações com seu corpo e principalmente com seu bebê (STUM,2013). Segundo Hartmann (1999) a atividade física vigorosa oferece vantagens durante a gestação, contribuindo nos aspectos emocionais tornando as gestantes mais confiantes e satisfeitas com sua aparência.

A atividade física contribui no controle da glicemia, em gestantes que apresentam diabetes gestacionais. Essa patologia ocorre em geral na fase tardia da gestação. (HELMRICH et al. 1994).

Há diversos benefícios para as gestantes com a pratica de atividade física, são recomendadas para as gestantes que não apresenta nenhuma contraindicação, continuar com as suas práticas costumeiras que era habitual antes da gravidez e até iniciar novas atividades. (SILVA, 2007). Na prescrição das atividades são importantes cuidados a serem tomados para não pôr em riscos mãe e seu bebê.

Nas prescrições de exercício de modo geral devem conter no mínimo, três sessões semanais, intercalando os dias da pratica, cada sessão deverá ter duração de 30 a 45 minutos. A intensidade dos exercícios deverá manter-se com a frequência cardíaca numa faixa de 130 a 150 batimentos por minutos. Devem ser programados em diferentes atividades, duração e intensidade. Atividades onde existam possíveis queda ou contatos físicos não são aconselháveis (BARROS, 1999).

De acordo com Nascimento (2014), a escolha de um programa de atividade física vigorosa dependerá das preferências da mulher e dos recursos disponíveis. Para a mulher grávida, existe uma série de atividades físicas convenientes e benéficas, as quais podem ser recomendadas para as grávidas, previamente sedentárias que deseja iniciar algum tipo de atividade física durante a gravidez, sendo as atividades mais recomendadas, como a caminhada, a natação, a hidroginástica, pedalar na bicicleta ergométrica, a corrida (para as mulheres já habituadas).

Por outro lado, existem atividades vigorosas que não são recomendadas, pois apresentam grandes possibilidades de trauma ou queda. Esportes como voleibol,

basquetebol, esqui aquático, hipismo, mergulho e ginástica de alto impacto devem ser evitados durante toda gestação (NASCIMENTO, 2014)

A relevância deste estudo se dá devido ao fato de altos números de mulheres são inativas durante a gestação, a partir do exposto, pretende-se verificar o nível de atividade física das gestantes do município de Bebedouro. Essa pesquisa contribuirá para saber se a determinada população está ou não ativa fisicamente, também contribuirá para identificar possíveis áreas de atuação de profissionais que tenham interesse no público. Através dos resultados de níveis de atividade física encontrados, caso haja interesse de elaboração de projetos ou programas de promoção da saúde e melhora da qualidade de vida para gestantes, poderão saber planejar atividades adequadas que não comprometam a mãe e seu feto.

2. MATERIAIS E MÉTODO

A pesquisa foi caracterizada como uma pesquisa de campo de caráter transversal, amostral. O Projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário UNIFAFIBE (CAAE n. 13554813.1.0000.5387).

2.1 Participantes

Participaram 21 gestantes entre 18 a 40 anos que se encontravam no 3º mês de gestação ao 8º mês do município de Bebedouro – SP. Foram divididas em grupos de acordo com o período da gestação, o primeiro grupo foi composto por mulheres que se encontram no primeiro trimestre da gestação (apenas terceiro mês), o segundo grupo as que estejam no segundo trimestre (do quarto ao sexto mês) e o terceiro e último grupo foram as gestantes que se encontravam do terceiro trimestre (sétimo ao oitavo mês).

Foram excluídas 5 gestantes que não se enquadraram no critério de inclusão ou apresentaram alguma contraindicação absoluta conforme indicação do Colégio Americano de Ginecologia e Obstetria (ACOG, 2003): doenças cardíacas, doença pulmonar restritiva, incompetência cervical, gestação múltipla, sangramento durante a gestação, placenta prévia, trabalho de parto prematuro, ruptura prematura de

membrana, pré-eclâmpsia ou qualquer hipertensão arterial não controlada. Todas as participantes assinaram o termo livre esclarecido.

2.2 Instrumentos da pesquisa

Foi aplicado o questionário IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) na sua versão curta, com o objetivo de analisar o nível de atividade física dos indivíduos.

O IPAQ versão curta consiste em estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada (BENEDETTI *et al.*, 2007).

A classificação dos níveis de atividade física através do IPAQ versão curta para aqueles que cumprirem tais recomendações descrita na tabela 1 (LIMA,2009)

Tabela 1. Classificação dos níveis de atividade física.

Muito ativo:
a. Atividades VIGOROSAS (Exercício físico): ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos por sessão;
b. Atividades VIGOROSAS: ≥ 3 dias na semana e ≥ 20 minutos por sessão + Atividade MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos por sessão.
Ativo:
a. Atividade VIGOROSA: ≥ 3 dias na semana e ≥ 20 minutos por sessão; ou
b. Atividade MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos por sessão; ou
c. Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias na semana e ≥ 150 minutos na semana (caminhada + atividade moderada + atividade vigorosa).
Irregularmente Ativo: São aqueles que realizam alguma atividade física, mas não atinge a frequência ou a duração suficiente para ser considerados Ativos. Para obter a classificação é preciso somar a duração e a frequência de diferentes atividades (moderada + caminhada + vigorosa). O grupo foi dividido em subgrupos, onde serão classificados a partir do cumprimento ou não dos critérios de classificação.
Irregularmente Ativo A: são os que atingem pelo menos um dos critérios (frequência ou duração).
a. Frequência: 5 dias semanais.
b. Duração: 150 minutos semanais.
Irregularmente Ativo B: são os que não atingiram nenhum dos critérios (frequência e duração).
Sedentário: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

2.3 Procedimentos

Após a aprovação do comitê de ética, encaminhamos o termo de autorização da pesquisa na secretaria municipal da saúde do município de Bebedouro/SP. Em seguida visitamos os postos de saúde para a autorização da enfermeira chefe e médico obstetra, logo em seguida convidamos as participantes e coletamos as assinaturas do termo livre esclarecido para começamos a aplicar o questionário. Foi fornecido uma sala para que pudéssemos fazer as perguntas de forma que não houvesse constrangimento, deixando elas a vontade para responder o questionário,

2.4 Análise dos Dados

Foi realizada uma análise descritiva, com cálculo de médias e desvios padrão e análise de frequência (porcentagem de ocorrência de cada de cada resposta).

3 RESULTADOS

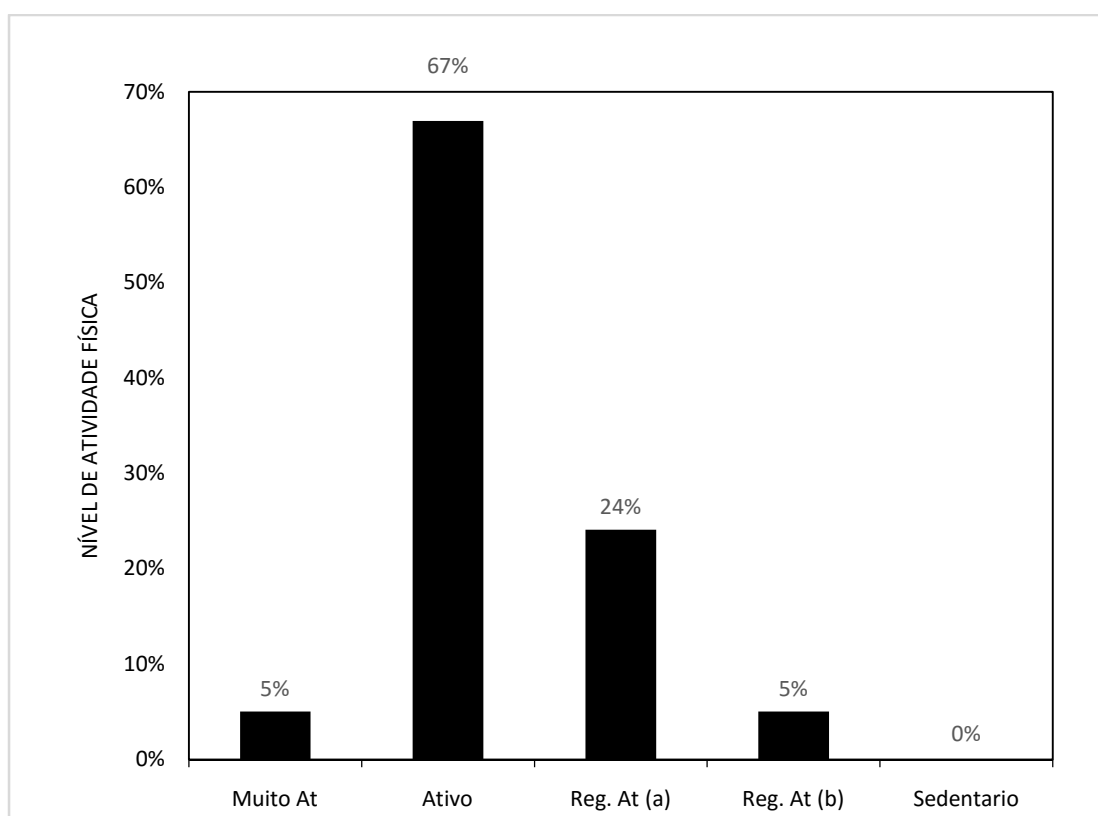
Foram aplicados o questionário em vinte nove gestantes, sendo que sete delas foram excluídas a partir do critério de exclusão, os dados que serão apresentados das gestantes que corresponderam todos critérios de inclusão a pesquisa. A idade média das entrevistadas foi de 28 anos com média de 23 semanas de gestação, 62 % estão trabalhando e 48 % estão desempregadas (TABELA 2).

Tabela 2. Caracterização da amostra

		n	%	Média	Desvio Padrão
Idade (anos)		-	-	28	5,1
Duração de Trabalho (horas)		-	-	5	3,9
Semanas de Gestação		-	-	23	6,7
Trabalho fora de casa	Sim	13	62	-	-
	Não	8	48	-	-

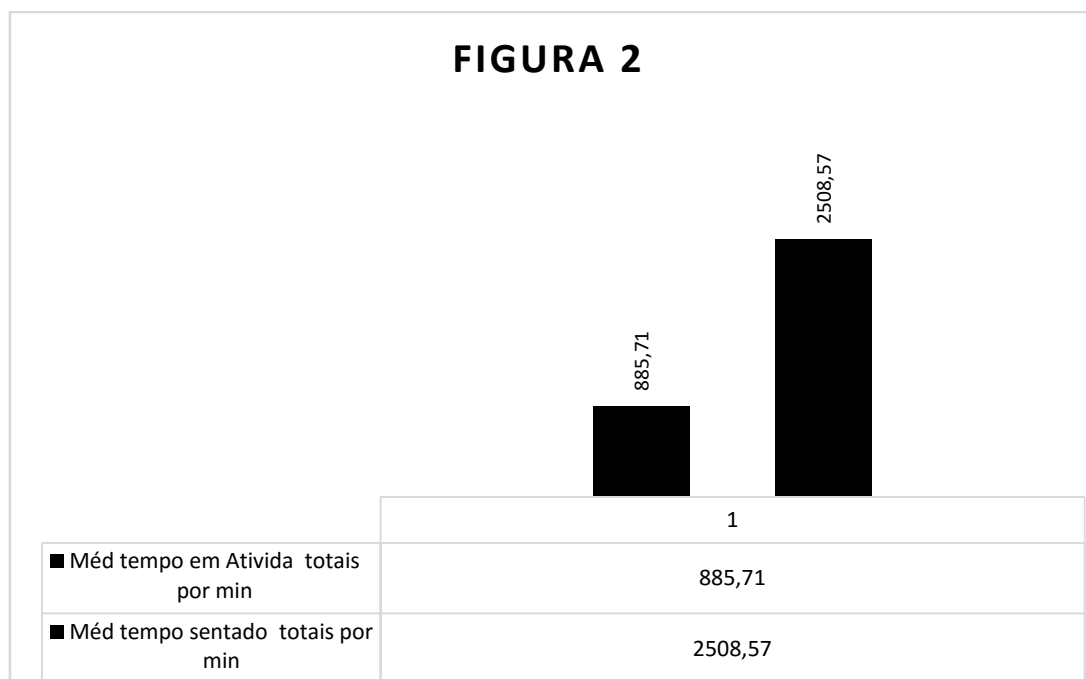
Analisando os resultados do questionário aplicado com as 21 gestantes, 5% foram classificadas como Muito Ativa, 67% como Ativas, 24% como Regularmente Ativa A, 5% como Regularmente Ativa B, não foram encontradas gestantes classificadas como Sedentárias (FIGURA 1).

Figura 1. Classificação do Nível de Atividade Física



Através dos resultados podemos ver a predominância de gestantes Ativas pelo critério de classificação do Ipaq. Observando o Figura 2, onde apresentamos a média do total do tempo em atividade e o tempo sentada durante a semana, encontramos uma prevalência do tempo sentada 2508 minutos (41 horas semanais), e o tempo em atividade 885 minutos semanais (14 horas semanais).

Figura 2. Relação entre o tempo em minutos em atividade física e sentado semanais.



4DISCUSSÃO

De acordo com a literatura sabe-se que a atividade física é benéfica em todas as idades quando bem orientada, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS; 2010) a atividade física ou exercício físico traz benefícios que somente ele pode produzir no corpo, entre eles: taxa menor de mortalidade, menor risco de fraturas, níveis mais altos de desempenho cardiorrespiratório e muscular, menor índice de doenças metabólicas etc.

E as mulheres se mostram menos ativas comparando aos homens, como em pesquisas realizada na Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), apresenta que apenas 33,3% das mulheres estão ativas enquanto 70% dos homens estão ativos. (ROCHA et al 2017).

Em outro estudo, Cieslak (2012) classificou como ativo e muito ativo o percentual de 71,1% homens e de 53,7% para mulheres. Corroborando com os outros resultados, o estudo realizado na cidade de Toledo-PR apontou que 20,63% dos homens foram classificados como Ativo e apenas 8,16% das mulheres se apresentaram ativas (ELASANGEDAY et al.2008).

Estas evidencias podem influenciar na menor pratica de atividade física, e em períodos ou situações da vida cotidiana essa inatividade física fica mais aparente como na gestação. Para as mulheres a gestação é um dos períodos mais delicados em sua vida, algumas dúvidas surgem quando o assunto é a prática de exercício físico e seus benefícios, ainda perduram alguns paradigmas em questão dessa prática, imaginando que possa ocorrer problemas para o feto como a má formação e o aborto. (STUMM, 2009)

Quando realizado através de uma prescrição correta, os exercícios contribuem com o aumento da oxigenação do feto, auxilia na melhora do retorno venoso, diminui também o desenvolvimento de patologias fisiológicas, como diabetes gestacional e pré-eclâmpsia, a também melhora na flexibilidade assim como na prevenção de lombalgia. (GIACOPINI; OLIVEIRA; ARAÚJO, 2015)

Neste estudo, realizado na cidade de Bebedouro/SP, as gestantes foram avaliadas através do (IPAQ) versão curta, e apresenta resultados que não corroboram com o estudo de Silva (2007), que através do questionário de Atividade Física para Gestante (QAFG) verificaram em uma amostra de 305 gestantes, que o nível de atividade física classificada como sedentário e leve mostrou-se predominante, demonstrando uma prevalência da inatividade física durante o período gestacional.

Analizando os dados encontrados, onde as gestantes cumpriram atividades vigorosas, moderadas ou que realizaram caminhada, ou se enquadrando no tempo de 150 minutos semanais, se classificou com Ativas (67%) e a apenas 24% se

classificaram como Regularmente ativa (a). Em estudo realizado no município de Botucatu-SP demonstrou que a maior parte das gestantes se apresentam insuficientemente ativas (77,7%), em quanto 12,5% se mostram moderadamente ativa e 9,8% vigorosamente ativa (CARVALHAES et al, 2010).

Pode-se observar em relatos que a maioria das gestantes consideradas apontado ativas realizam serviços domésticos, apenas 5% (1 gestante) realizava atividades vigorosas, é sabido que atividade vigorosas traz benefícios tanto para mãe quanto para o bebê, durante e também após a gestação (STUMM, 2009). O presente estudo apresenta números superiores, pois 62% das entrevistadas trabalham fora de casa, comparando ao estudo realizado no município de Botucatu-SP onde apontou 42% das entrevistadas trabalhavam fora de casa, sendo um fator que impedia a prática dos 150 minutos semanais de atividade física (CARVALHAES et al, 2013), também obtivemos números superiores a pesquisa realizada em Campina Grande onde foram encontradas apenas 34,7% (TAVARES et al, 2009).

Entretanto pode-se observar uma limitação na classificação do sujeito sedentário através do questionário IPAQ versão curta. Sendo que, realizando qualquer movimento corporal por no mínimo 10 minutos contínuo durante a semana, já não as classificam como sedentárias. Por tanto, acreditamos que para a avaliação de sujeitos sedentários é necessário abranger outras variáveis, além do tempo mínimo de atividade física.

5 CONCLUSÃO

Concluimos que apesar da maioria das gestantes serem classificadas como ativas, essa atividade na maioria dos casos é atividade doméstica, sendo que a quantidade de gestantes que praticam exercícios físicos (atividade vigorosa) é pequena. Desta forma, é importante que se oriente e incentive as gestantes para a prática de exercício físico de forma sistemática, não apenas atividade moderada como nos afazeres domésticos e lazer, mas sim com a orientação adequada para maior proveito e segurança. Assim, é sugerido que o Profissional da Educação Física desenvolva estratégias e meios para que o exercício físico seja aplicado de forma segura e traga todos os benefícios esperados.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS et al. Physical activity and exercise during pregnancy and the post partum period. Committee Opinion N. 650. **ObstetGynecol**, v. 126, n. 650, p. e135-e142, 2015

ARTAL, R., AND M. O'TOOLE. "Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period." **British journal of sports medicine** 37.1: 6-12, 2003.

BATISTA, D. C., et al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **RevBras Saúde MaternInfant** 3.2: 151-8, 2003.

BENEDETTI T. R. B., ANTUNES P. de C., RODRIGUEZ-AÑEZ C. R., MAZO G. Z., PETROSKI É. L. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Rev. Bras. Med. Esporte**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 11-16, jan-fev, 2007

CARVALHAES, M. A. B. L. et al. Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 47, n. 5, p. 958-967, 2013.

CIESLAK, F. et al. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários - doi: 10.4025/reveducfis. v23i210924. **JournalofPhysicalEducation**, v. 23, n. 2, p. 251-260, 201 2

ELSANGEDY, H. M. et al. Nível de atividade física e suas possíveis barreiras em docentes universitários de Toledo-PR. **LecturasEducación Física y Deportes**, v. 1, p. 05-10, 2008.

GHORAYEB, N; BARROS, T. **O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos**. São Paulo: Atheneu, v. 49, 1999

GIACOPINI, S. M.; DE OLIVEIRA, D. V., DE ARAÚJO, A. P. S. Benefícios e Recomendações da Prática de Exercícios Físicos na Gestação. **Revista Biosalus**, v. 1, n. 1, 2016.

GUEDES, D, P; GUEDES, J. E. R. P., **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. 1998.

HARTMANN, S.; B, P. Physicalexerciseduringpregnancy-physiologicalconsiderationsandrecommendations. **Journalof perinatal medicine**, v. 27, n. 3, p. 204-215, 1999.

HELMRICH, S.P.; RAGLAND, D.R.; PAFFENBARGER, S.R. Preventionofnoninsulin-dependent diabetes mellitus withphysicalactivity. **Medicine & Science in Sports &Exercise**. 1994; 25: 824-30

LIMA, A. B., Avaliação do nível de atividade física de uma pequena população adulta do município do Rio de Janeiro por meio do IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) versão curta.EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires Ano 16. N 162. <http://www.efdeportes.com/efd162/avaliacao-do-nivel-de-atividade-fisica-por-meio-do-ipaq.htm>

MINISTÉRIO DO ESPORTE, **Diesporte Diagnóstico Nacional do Esporte**. Caderno 1 2015. Disponível em :<<http://www.brasil.gov.br/esporte/2015/06/diagnostico-nacional-do-esporte-mapeia-atividade-fisica-no-pais>>. Acesso em 4 de maio de 2017.

NASCIMENTO, S, L, et al. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Rev. bras. ginecol. obstet**, v. 36, n. 9, p. 423-431, 2014

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **AtividadeFísica-** Folha Informativa N° 385 –Fevereiro de 2014. Disponível em :<http://actbr.org.br/uploads/conteudo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf>. Acesso em 30 abr. de 2017.

ROCHA, S. V. et al. Nível de atividade física entre funcionários de uma instituição de ensino superior da Bahia. **ACTA Brasileira do Movimento Humano**, v. 1, n. 3, 2017.

SILVA, F. T., COSTA, F. S. Avaliação do nível de atividade física durante a gestação. **RevBrasGinecolObstet**, v. 29, n. 9, p. 490-500, 2007

STUMM, B. F. **Exercício físico na gestação**. 2013. 21 f, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA Santa Rosa, RS 2013- 2014

TAVARES, J, S, 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.