

10

Níveis habituais de atividade física em gestantes nas Unidades Básicas de Saúde da cidade de Catu, no interior da Bahia

Usual levels of physical activity in pregnant women at the Basic Health Units of the city of Catu in the interior of Bahia

Emenson Ferreira dos Santos

Uneb – Universidade do Estado da Bahia, Campus II – Alagoinhas - Bahia

Jean de Souza dos Santos

Uneb – Universidade do Estado da Bahia, Campus II – Alagoinhas - Bahia

Rafael Leal Dantas Estrela

Uneb – Universidade do Estado da Bahia, Campus II – Alagoinhas - Bahia

DOI: 10.47573/aya.5379.2.95.10

RESUMO

O presente estudo debruça-se fundamentalmente no âmbito da atividade física durante a gravidez, que explana sobre os benefícios, cuidados, contraindicações e os tipos de atividades que podem ser desenvolvidos na gestação, mostrando informações que desmistificam certos preconceitos da temática. Ademais, houve um olhar local para essa pesquisa, que visou quantificar o nível habitual de atividade física de gestantes da cidade de Catu – BA, que foram atendidas pelo sistema público de saúde. Criou-se uma hipótese na qual acreditava que as grávidas submetidas ao estudo, possuem baixos níveis habituais de atividade física. Para alcançar os dados almejados e confirmar ou contestar a hipótese inicial, utilizou-se a metodologia quantitativa, pois com essa abordagem pode-se coletar, mensurar e quantificar de forma objetiva os dados coletados, de modo que revele com exatidão os fatos coletados da realidade do público pesquisado. Como instrumento de coleta de dados, foi usado o Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF), em sua versão condensada. Conclui-se que as gestantes que participaram da pesquisa possuem um estilo de vida menos ativo, adquirindo em sua maioria a classificação — de acordo com o Questionário Internacional de Atividade Física — de sedentárias, o que consequentemente contribui para baixos níveis habituais de atividade física, esses dados confirmam a hipótese do presente trabalho.

Palavras-chave: níveis de atividade física. gravidez. unidade básica de saúde.

ABSTRACT

The present study focuses primarily on physical activity during pregnancy, which explains the benefits, care, contraindications and types of activities that can be developed during pregnancy, showing information that demystifies certain preconceptions on the subject. In addition, there was a local look at this research, which aimed to quantify the usual level of physical activity of pregnant women in the city of Catu - BA, who were assisted by the public health system. A hypothesis was created where it was believed that the pregnant women submitted to the study have low habitual levels of physical activity. In order to reach the desired data and confirm or contest the initial hypothesis, the quantitative methodology was used, because with this approach one can objectively collect, measure and quantify the collected data, in a way that accurately reveals the facts collected from reality. of the surveyed audience. As a data collection instrument, the International Physical Activity Questionnaire (QIAF) was used in its condensed version. It is concluded that the pregnant women who participated in the research have a less active lifestyle, mostly acquiring the classification — according to the International Physical Activity Questionnaire — of sedentary, which consequently contributes to low habitual levels of physical activity, these data confirm the hypothesis of the present work.

Keywords: physical activity levels, pregnancy, basic health unit.

INTRODUÇÃO

A gravidez é um período muito importante na vida dos pais da criança que há de vir, em especial na da futura mãe, já que ela irá abrigar e nutrir o feto durante os nove meses de gestação.

Nessas trinta e seis a quarenta semanas, o corpo da gestante passa por diversas mudanças fisiológicas, como o aumento dos seios, aumento da frequência urinária, maior sensação de cansaço, aumento da circunferência abdominal. (ALVES; BEZERRA, 2020). Além das mudanças fisiológicas, ocorrem transformações psicológicas, nessa fase, há uma alteração significativa nos níveis hormonais, o que influencia diretamente no humor e nos sentimentos da gestante, mudando em proporções variadas até a cosmovisão da grávida (PEREIRA, 2015).

No decorrer da gestação deve ocorrer mudanças no estilo de vida, onde as gestantes alguns hábitos precisam ser alterados visando o cuidado da gestante e do feto, como uma alimentação mais saudável, controle na quantidade de ingestão de açúcar, sal e gorduras, realização do pré-natal, evitar bebidas alcoólicas, cigarros ou outras drogas e realizar atividades físicas (BRASIL, 2018).

Muitas mulheres, por conta da disseminação antiga e errônea, são desestimuladas a fazerem alguma atividade física e passam a ficar mais tempo em repouso (CONCEIÇÃO, 2016). Porém, também já é frequente que os profissionais da saúde incentivem e encaminhem cada vez mais gestantes para o exercício físico.

A diminuição dos níveis habituais de atividades física que algumas mulheres se submetem, inicia-se por conta da sensação de cansaço, mas as mulheres que porventura se sintam mais dispostas e desejam manter um estilo de vida mais ativo, são aconselhadas a descansar e a não fazer muito esforço, pois, acredita-se de modo comum que a atividade física, por si só, pode induzir a um aborto. O que de fato pode acontecer, mas existem vários fatores a serem analisados, como por exemplo, o nível de esforço exercido e o nível de risco da gravidez (LIMA; OLIVEIRA, 2005).

Até numa gravidez sem complicações, deve-se realmente haver uma minimização dos esforços exercidos pela gestante, principalmente nos últimos meses da gestação, contudo deve-se manter fisicamente ativa, já que atividade física é exortada no período gestacional tanto pelo Ministério da Saúde (2018), quanto pela Organização Mundial da Saúde (2016).

Vale salientar que atividade física é qualquer movimento corporal que consigamos realizar cujo gasto energético seja acima do basal (CASPERSEN *et al.*, 1985).

De acordo com Brasil (2019), algumas doenças e sintomas desagradáveis podem acometer as gestantes durante a gravidez, como por exemplo, diabetes, hipertensão e aumento da frequência urinária, essas doenças e sintomas podem ser obliteradas pela prática de exercícios físicos.

O American College of Obstetricians and Gynecologists, recomenda a prática de atividade física para as gestantes sedentárias e que mulheres anteriormente ativas devem ser estimuladas a manter durante a gestação. Apesar de todos os benefícios que a prática de atividade física proporciona, existem algumas contra indicações e ressalvas sobre o exercício.

Lima e Oliveira (2005), estabelecem dois grupos de contra indicações, sendo eles a absoluta e a relativa. No primeiro estão presentes as: doenças miocárdicas descompensadas, insuficiência cardíaca congestiva, tromboflebite, embolia pulmonar recente, doença infecciosa aguda, risco de parto prematuro, sangramento uterino, isoimunização grave, doença hipertensiva descompensada, suspeita de estresse fetal e paciente sem acompanhamento pré-natal

(LIMA, 2005).

Entre as contra indicações relativas têm-se: hipertensão essencial, anemia, doenças tireoidianas, diabetes mellitus descompensada, obesidade mórbida e histórico de sedentarismo extremo (LIMA, 2005).

Matsudo e Matsudo (2000) relatam que existem alguns sintomas e sinais que indicam a suspensão da atividade física, destacando as seguintes situações: dor, contrações uterinas, sangramento vaginal desmaio, palpitações, náusea, vômito, edemas generalizados e diminuição da atividade fetal.

Sendo assim, o presente estudo tem por objetivo avaliar quais são os níveis habituais de atividade física em gestantes das Unidades Básica de Saúde da cidade de Catu no interior da Bahia. Partindo da hipótese que gestantes atendidas na presente unidade possuem baixos níveis de atividade física.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tipo de pesquisa

A presente pesquisa se conceitua como um estudo de campo além da pesquisa bibliográfica e/ou documental, que se realiza coleta de dados junto a pessoas. (GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p.37 *apud* FONSECA, 2002).

Além disso, conceitua-se como uma pesquisa do tipo descritiva, que se propõe a examinar e descrever com exatidão os fatos coletados de certa população ou de determinada realidade. (TRIVIÑOS, 1987, p. 110 *apud* OLIVEIRA, 2011, p.22).

Critérios de inclusão

O critério de inclusão adotado foi que as gestantes estivessem realizando pré-natal nas unidades básicas de saúde do município de Catu.

Dos aspectos éticos

Inicialmente foi solicitada à Secretaria de Saúde do município de Catu a autorização para a realização da pesquisa junto ao público alvo. Diante da aprovação, convidamos algumas grávidas presentes nos postos públicos de saúde, para participarem de forma voluntária da pesquisa.

O presente estudo atendeu aos princípios estabelecidos na resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, órgão esse responsável pelo regimento dos procedimentos éticos referentes à pesquisa com seres humanos. Após o assentimento, foi feito o convite para as gestantes que realizavam pré-natal nos postos de saúde públicos do município de Catu – BA, com o aprazimento das participantes voluntárias, foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, garantindo assim, o anonimato das informações obtidas.

Instrumentos para coleta de dados

Para a obtenção de informações acerca do nível habitual de atividade física, foi utilizado

o Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF), em sua versão curta. A validade desse instrumento de pesquisa foi comprovada em 12 países e 14 centros de pesquisa e através dele, é possível avaliar e estimar a quantidade de atividade física feita durante a última semana, em diferentes contextos e intensidades. (BENEDETTI *et al.*, 2007).

Na coleta de dados, utilizou-se um questionário com alternativas de múltiplas escolhas e algumas perguntas discursivas, para assim obter resultados sobre o nível habitual de atividade física das gestantes.

Apresentação e análise dos dados

Inicialmente foi elaborado um banco de dados no programa Microsoft Excel com as informações obtidas a partir dos instrumentos de coleta de dados. Posteriormente com o auxílio do software SPSS, os dados foram pré-codificados, processados e analisados. Na primeira etapa, foi realizada a frequência simples e absoluta das variáveis com a identificação dos valores absolutos e percentuais, o que permitiu traçar o perfil da amostra. Em seguida os dados foram sistematizados em gráficos, obedecendo à sequência e distribuição das variáveis em estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A fim de obter os resultados para a discussão desse estudo, os questionários aplicados foram — QIAF e o baseado nos estudos de Whitaker *et al.* (2019) — em 30 gestantes que usufruíram do pré-natal através do sistema único de saúde do município de Catu – BA.

Todas as grávidas tiveram acesso a um exemplar de cada, o que permitiu a segurança e privacidade em cada resposta, extirpando qualquer constrangimento que porventura pudesse ocorrer, corroborando com a fidedignidade do resultado final.

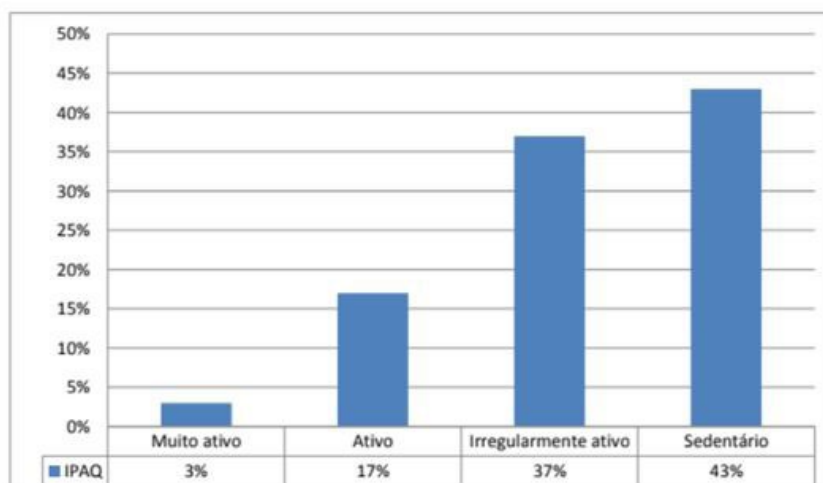
O Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF), possui suas classificações acerca do nível habitual de atividade física desenvolvida, conceituando como muito ativo o indivíduo que realiza atividades vigorosas, no mínimo 5 dias por semana com o tempo maior ou igual a 30 minutos por sessão ou que pratique atividades vigorosas no mínimo 3 dias por semana com o tempo maior ou igual a 20 minutos por sessão somado a atividades moderadas e/ou caminhadas, 5 dias na semana com o tempo maior ou igual a 30 minutos por sessão.

Para uma pessoa ser classificada como ativa, a mesma precisa realizar atividades vigorosas, no mínimo, 3 dias na semana com o tempo maior ou igual a 20 minutos por sessão ou executar atividades moderadas 5 dias semanais com o tempo maior ou igual a 30 minutos por sessão ou realizar qualquer atividade que somada dê o resultado de 5 dias ou mais por semana com o tempo maior ou igual a 150 minutos semanais (caminhada + moderada + vigorosa).

Irregularmente ativo é o indivíduo que realiza alguma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos semanais e sedentário é classificado como a pessoa que não praticou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana (QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA, 2007).

As perguntas do QIAF são relacionadas ao tempo que foi gasto fazendo atividade física na última semana

Gráfico 1 - Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF), aplicado em um grupo de gestantes do município de Catu - BA, 2020.



Vale salientar que as perguntas do QIAF são relacionadas ao tempo que foi gasto fazendo atividade física na última semana. Sabendo disso, temos a maior parte das gestantes classificadas como sedentárias com o número de 43% — equivalente a 13 gestantes — em ordem decrescente, temos 37% de gestantes classificadas como irregularmente ativas — 11 grávidas — por fim, ativas 17% e muito ativas apenas 3% — equivalente a 5 e 1, respectivamente.

O gráfico 1 nos revela que quase metade das participantes são sedentárias, o que é um dado preocupante, tendo em vista os malefícios que o sedentarismo proporciona às mulheres no período gestacional.

Confrontando com dados de Carvalhaes *et al.* (2013), percebe-se que em ambos estudos o número de gestantes sedentárias e irregularmente ativas é considerado alto, contudo, no estudo dos autores a porcentagem de gestantes consideradas muito ativa foi de 9,8% contra 3% da atual pesquisa, entretanto, sabe-se que a amostra no estudo foi maior que a nossa o que pode influenciar nas comparações.

Souza; Mussi e Querioz (2019), em uma investigação com gestantes atendidas em unidades básicas da saúde também na região nordeste do país, evidenciou que mais da metade das gestantes avaliadas apresentaram valores insatisfatórios de atividade física. Quando comparado com nossa investigação, percebe-se que os níveis de atividade física das gestantes são considerados baixos.

Ao somar o número de participantes sedentárias com as que são consideradas insuficientemente ativas, tem-se uma taxa de 70%, o que é um percentual ainda mais expressivo de gestantes que necessitam mudar seus hábitos em prol de sua saúde.

Tabela 1 - Taxa de praticantes de exercícios durante a gravidez de um grupo de gestantes do município de Catu - BA, 2020.

Variável	N	Percentual (%)
Pratica exercício	9	30
Não pratica exercício	21	70

Pelo fato de o tema escolhido para esse trabalho ser consideravelmente novo, há uma escassez em referências para comparação do nível habitual de atividade física em gestantes.

Silva (2007) em seus estudos sobre atividade física e gestação, destaca que: “a mulher tem adotado atitude mais sedentária com o desenvolvimento dos períodos gestacionais [...]”, confirmando os dados coletados do gráfico 1.

Ademais, os estudos sobre os níveis de atividade física com gestantes 33 adolescentes (COSTA *et al.*, 2020), revela um alto índice de comportamento sedentário dentre as grávidas participantes, totalizando uma taxa 84,2%, o que vai de encontro com os resultados obtidos neste estudo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como evidenciado, as gestantes que participaram da pesquisa possuem um estilo de vida menos ativo, adquirindo em sua maioria a classificação — de acordo com o Questionário Internacional de Atividade Física — de sedentárias, o que consequentemente contribui para baixos níveis habituais de atividade física, esses dados confirmam a hipótese do presente trabalho.

Os objetivos foram atingidos, o nível de atividade física foi investigado e quantificado, entendendo que não está de acordo ao preconizado por órgãos internacionais.

Apesar de estarem comprovados os elementos que reforçam o sedentarismo da maior parte das grávidas pesquisadas, vale a pena evidenciar a importância de uma maior atuação do poder público no que tange a saúde e instrução, em especial das gestantes.

REFERÊNCIAS

ALVES, Tuanne Vieira; BEZERRA, Martha Maria Macedo. Principais alterações fisiológicas e psicológicas durante o Período Gestacional/Main Physiological and Psychological changes during the management period. ID on line. Revista de psicologia, v. 14, n. 49, p. 114-126, 2020.

American College of Obstetricians and Gynecologists ACOG. Exercise during pregnancy and the postpartum period. Int J Gynaecol Obstet [Internet]. 2002 [cited 2017 Sept 18];77(1):79-81.

BENEDETTI, T. R. B. *et al.* Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922007000100004>. Acesso em: 09 dez. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Atividade Física. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>>. Acesso em: 16 de jul. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Benefícios da atividade física. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/artigos/781-atividades-fisicas/40394-beneficios-da-atividade-fisica>>. Acesso em: 15 de jul. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta da gestante. Brasília: Edição Eletrônica, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gravidez: o que é, sintomas, complicações, tipos e prevenção. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/gravidez>>. Acesso em: 25 de jul. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Três em cada cem mortes no país podem ter influência do sedentarismo. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45341-tres-em-cada-cem-mortes-no>>

pais-podem-ter-influencia-do-sedentarismo>. Acesso em: 05 de jun. 2020.

CARVALHAES, M.A.B.L. *et al.* Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. *Rev Saúde Pública* 2013;47(5):958-67.

CASPERSEN, C. J. *et al.* (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, v.100, n.2, p. 126-131.

CONCEIÇÃO, Wilma Brito da. Nível de atividade física em gestantes e fatores influenciadores. 2016.

COSTA, D. C. C. O.; MADEIRA, F. B.; MADEIRO, A. P. Percepção do nível de atividade física entre adolescentes grávidas. *Adolesc. Saude*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 73-82, jan/mar 2020.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. Método de pesquisa. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

LIMA, F. R. OLIVEIRA, N. Gravidez e Exercício. São Paulo, Comunicação Breve: 2005. p. 188-190.

SILVA, F. T. Avaliação do nível de atividade física durante a gestação. UECE, Fortaleza, 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, p. 131-137, 2019.

MATSUDO, V. K. R.; MATSUDO, S. M. M. Atividade física e esportiva na gravidez. Publicado no livro: *A Grávida*. TEDESCO JJ (Editor), São Paulo, Atheneu, p.59-81,2000.

OLIVEIRA, Maxwell Ferreira de. Metodologia científica: um manual para a realização de pesquisas em Administração. Catalão: UFG, 2011.

PEREIRA, G. E. Exercícios físicos para gestantes: uma revisão de literatura. Unisul, Palhoça, 2015.

QIAF. Questionário internacional de atividade física – versão curta. Disponível em: <http://www.uel.br/grupo-pesquisa/gepafe/aceso-restrito/Question%E1rios/lpaq_versao_curta_questionario.pdf>. Acesso em: 15 de jul. 2019.

WHITAKER, K.M. *et al.* Provider advice on physical activity and nutrition in twin pregnancies: a cross-sectional electronic survey. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31727013/>>. Acesso em: 28 nov. 2019.