

ATIVIDADE FÍSICA EM MULHERES NO PERÍODO GESTACIONAL (PHYSICAL ACTIVITY IN WOMEN IN THE PREGNANCY PERIOD)

Alyna Brena Gomes Barbosa¹

José Mateus da Silva Sousa²

Natália de Araújo Nune.

Solonildo Markan Dourado Braga⁴

Rosangela Gomes dos Santos⁵

RESUMO

Cada vez mais, torna-se necessário que o ser humano pratique alguma atividade física, pois a prática regular de exercícios é um hábito saudável e deve ser encorajado durante todas as fases da vida, inclusive na gravidez e, mesmo que a mulher não esteja habituada a fazer exercícios, o período gestacional é uma oportunidade relevante para começar. Quando não há contra-indicação médica, a atividade física proporciona benefícios importantes para a saúde da mulher e do bebê. Assim, esse estudo teve como objetivo descrever a prevalência da prática de atividade física por mulheres adultas durante o período gestacional. Com metodologia descritiva e abordagem quantitativa, a pesquisa foi realizada por meio do questionário de atividade física para gestante - QFAG e pela coleta de informações que busquem caracterizar esse público composto por 123 mulheres adultas. O presente estudo revelou que 92 das entrevistadas praticaram algum tipo de exercício físico durante a gestação e destaca-se a importância dos benefícios dessa prática para mulher e bebe.

Palavras-chave: Gravidez. Atividade Física. Saúde.

ABSTRACT

Increasingly, it is becoming necessary for human beings to practice some physical activity, as regular exercise is a healthy habit and should be encouraged during all stages of life, including pregnancy and even if the woman is not used to it. exercise, the gestational period is a relevant opportunity to start. When there is no medical contraindication, physical activity provides important benefits for the health of the woman and the baby. Thus, this study aimed to describe the prevalence of physical

¹ Acadêmico de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu. Unidade Lagoa. Email: alynagomes61@gmail.com

² Acadêmico de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu. Unidade Lagoa. Email: mateuzsilva@gmail.com

³ Acadêmico de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu. Unidade Lagoa. Email: nataliaaraujonunes@gmail.com

⁴ Acadêmico de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu. Unidade Lagoa. Email: solonildomarkandourado@gmail.com

⁵ Mestre em Saúde Coletiva. Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Ateneu. Unidade Lagoa. E-mail: rosangela.santos@professor.uniateneu.edu.br

activity by adult women during pregnancy. With a descriptive methodology and a quantitative approach, the research was carried out using the physical activity questionnaire for pregnant women - QFAG and by collecting information that seeks to characterize this public composed of 123 adult women. The present study revealed that 92 of the interviewees practiced some type of physical exercise during pregnancy and the importance of the benefits of this practice for women and babies is highlighted.

Keywords: Pregnancy. Physical Activity, Health.

1 INTRODUÇÃO

A gravidez é sem dúvida um momento especial na vida feminina; pois apesar de ser um período consideravelmente rápido, apenas nove meses ou aproximadamente trinta e seis semanas, compreende uma verdadeira transformação funcional e metabólica. Segundo MANN et al (2008), o corpo da mulher passa por uma preparação para a gestação, necessitando de ajustes nos vários sistemas, sendo que, inicialmente, essas alterações decorrem de ações hormonais oriundas do desenvolvimento do corpo lúteo e da placenta e, a partir do segundo trimestre, também do crescimento uterino.

Em todo mundo, tem-se percebido um aumento do número de praticantes de atividades físicas, descrito por Tubino (1980) como o período denominado *Homus Sportivus*, em contrapartida, vemos um rápido crescimento das doenças crônicas associadas à inatividade física sendo registrado tanto nos países desenvolvidos como nos em desenvolvimento. Aponta Matsudo *et al.* (2002) que a inatividade física (sedentarismo) é o fator de risco mais prevalente na população para doenças crônicas degenerativas não transmissíveis.

Atualmente, torna-se necessário que o ser humano pratique alguma atividade física, seja para a prevenção de doenças, seja para o bem-estar individual ou ainda para fins estéticos. Nesse contexto, torna-se imprescindível o incentivo a mulheres que se encontrem em período gestacional a praticarem algum tipo de atividade física; desde que, para tanto, não haja contraindicações médicas e sempre que possível com a devida avaliação realizada por um profissional de educação física; fazendo com que as futuras mães pratiquem essas atividades de maneira segura e sem riscos.

O Guia de Atividade Física Para a População Brasileira do ministério da saúde, recomenda a prática de atividade física durante a gestação e no pós-parto, assegurando que a atividade física é segura e traz diversos benefícios para a saúde da gestante e do bebê; além de reduzir os riscos de algumas complicações relacionadas à gravidez (BRASIL, 2021).

Os benefícios descritos no documento são estímulo ao desenvolvimento humano, bem-estar, relaxamento, diversão e ânimo; auxílio no controle do peso corporal, redução do risco de adquirir pressão alta e diabetes gestacional; redução do risco do desenvolvimento de pré-eclâmpsia; aumento na capacidade de fazer as atividades do dia a dia; auxílio para diminuir as dores nas suas costas; diminuição do risco de depressão; fortalecimento da inclusão social e criação laços sociais, vínculos e solidariedade (BRASIL, 2021).

Todas as gestantes devem ser estimuladas a manter ou adotar um estilo de vida ativo durante o período gestacional. Contudo, existem algumas contraindicações para a prática de atividade física durante esse período, essas contraindicações são classificadas em absolutas e relativas. As restrições absolutas são hipertensão arterial séria, falta de controle pré-natal, tromboflebite, doença cardíaca materna, sangramento uterino e/ou ruptura da bolsa, trabalho de parto prematuro e histórico de abortos espontâneos anteriores. Nestas situações, as gestantes não podem realizar exercícios físicos, necessitando de repouso total.

As restrições relativas são hipertensão arterial leve, anemia e outros distúrbios sanguíneos, disfunção tireoideal, disritmia cardíaca, diabetes, obesidade, baixo peso excessivo. Nestes casos, as gestantes têm permissão médica para a prática física durante a gravidez, porém necessita de cuidados do profissional de educação física e supervisão médica (ARTAL et al, 1999).

O período gestacional é um momento único de modificação do comportamento da mulher, não sendo mais considerada uma condição para que a gestante fique em confinamento durante esse período (O'TOOLE 2006).

Foi percebida uma diminuição da prática de atividades físicas por mulheres e, quando se trata de mulheres gestantes, não é diferente; pois a prevalência de mulheres grávidas que praticam exercícios e a intensidade são menores que nas mulheres adultas em geral. Esse fenômeno vem sendo observado nas academias, tornando-se de suma importância incentivar a volta desse público a desenvolver hábitos saudáveis, pois é sabido que a prática regular durante a gestação promove

inúmeros benefícios físicos como: diminuição das câimbras; melhora na circulação sanguínea; redução do inchaço; fortalecimento da musculatura entre outros, desde quando realizados em intensidade leve a moderada. No entanto, poucas gestantes aderem a essa prática e muitas ainda têm receios e dúvidas quanto à segurança da sua realização.

Esse projeto visa incutir na população e, em particular, em mulheres adultas durante a gestação que uma gravidez sem a prática regular de exercícios físicos, pode ser mais prejudicial do que o sedentarismo em si; pois, segundo O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), o sedentarismo é a prática de atividades físicas leves inferior a 150 minutos por semana. Além de reafirmar a importância da mudança de comportamento incentivando a prática de atividades físicas para a prevenção de doenças associadas à falta de atividade física.

Assim, o problema de pesquisa central pode ser expresso na seguinte pergunta: Qual o perfil e a prevalência de mulheres que praticam a atividade física durante a gravidez? A partir disso, o presente trabalho tem como objetivo geral descrever a prática de atividade física em mulheres adultas durante o período gestacional.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa aplicada, transversal, descritiva e de abordagem quantitativa, utilizada para estudar e levantar dados focados na descrição do elemento analisado, ou seja, no “quê”, e não no “porquê” (KNECHTEL, 2014).

A abordagem quantitativa é caracterizada pela mensuração de fatores quantificáveis e estatísticos dos dados coletados em questionários, entre outros, para a formulação de hipóteses; tendo como finalidade a obtenção de resultados precisos (KNECHTEL, 2014). Isto é, através de questionários, foram levantados dados que descreveram o perfil, a prevalência e as características das mulheres praticantes de atividade física, no período gestacional, que não apresentaram contraindicações médicas, nem ações que possam alterar essas descrições.

Nesse tipo de pesquisa, utilizou-se uma investigação tendo por base a quantificação dos dados e reuniu opiniões e informações; utilizando os recursos da estatística como a porcentagem, a média e o desvio-padrão.

Nesse sentido, a pesquisa quantitativa está ligada imediatamente a um dado, significando que ela se preocupa com a quantificação dos dados coletados para a comprovação se uma teoria é válida ou não conforme a análise estatística. (KNECHTEL 2014).

A amostra foi composta de mulheres adultas, na faixa etária entre 18 e 45 anos, em período gestacional, habitantes da cidade de Fortaleza, capital do Estado do Ceará; mediante apresentação e o devido preenchimento de questionários próprios, tendo como critério exclusão as mulheres não autorizadas clinicamente à prática de atividade física ou a algum tipo de exercício físico. Assim, a amostra foi composta por 123 mulheres.

Para a coleta de dados, foram utilizados dois questionários específicos: um questionário (APÊNDICE A) criado pelos próprio autores buscando as características das puérperas, dados pessoais como nível de escolaridade, renda familiar, medidas biométricas, bem como o tipo de atividade física praticada e sua frequência, e o outro o Questionário de Atividade Física para Gestantes (ANEXO A) que capta o tempo diário gasto em atividades físicas realizadas no momento de lazer, exercício, esporte, trabalho, meio de locomoção, cuidado com outras pessoas e tarefas domésticas.

O Questionário de atividade Física para Gestantes- QAFG é um instrumento validado para a população brasileira (SILVA 2007), elaborado a partir do Pregnancy Physical Activity Questionnaire- PPAQ, sendo atualmente um instrumento semiquantitativo bastante confiável; tendo sido desenvolvido por Chasan-Taber et al (2004). Seu objetivo é fornecer o nível de atividade física individual, estabelecendo um padrão de atividade física de gestantes por meio de relatos de participação em 31 atividades que vão, desde tarefas domésticas, como cuidar de outras pessoas, até esporte/exercício, transporte, ocupação e inatividade. O QAFG é composto de 33 questões, 2 descritivas e 31 assertivas, que registrou o tipo de atividade física, sua duração, frequência e intensidade durante o último trimestre.

Os dados foram organizados de forma digital em uma planilha do Microsoft Excel para Windows, sendo utilizada estatística descritiva para observar a distribuição relativa e absoluta da amostra. Os dados serão apresentados em média, mínima, máxima, frequências e percentuais, expressos por meio de tabelas e gráficos.

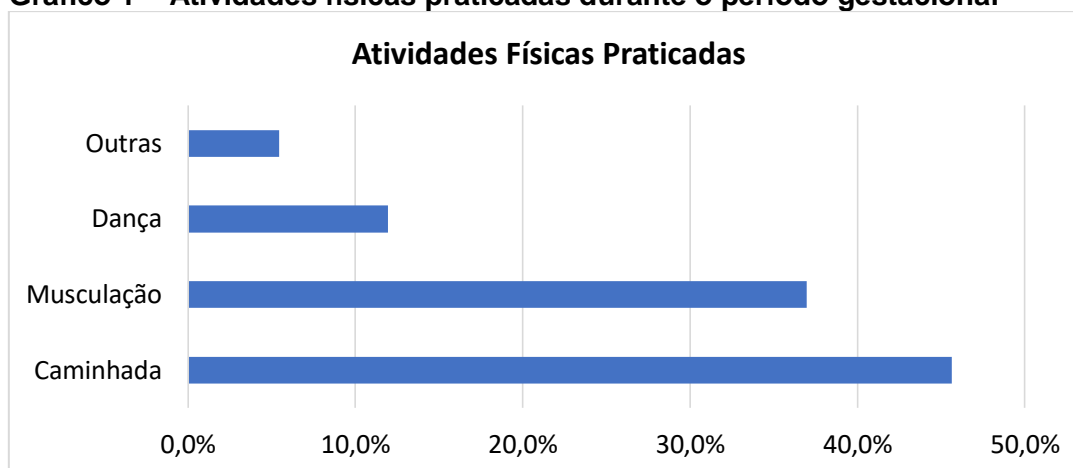
O respeito devido à dignidade humana exige que toda pesquisa se processe mediante a assinatura do Termo Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Apêndice B); seguindo a resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, onde foram esclarecidas todas as dúvidas referentes ao estudo e ao uso das informações que foram colhidas; garantindo, na ocasião, que nenhuma informação pessoal seria divulgada, bem como que as participantes não receberiam nenhuma forma de pagamento para participar do estudo. Também foi dada a devida explicação quanto aos objetivos e metodologia do presente projeto. As participantes assinaram o termo TCLE, ocasião em que foram informadas sobre todas as etapas do estudo, sendo assegurada a confidencialidade de suas respostas e que somente seriam divulgados os resultados do objeto da pesquisa.

3 RESULTADOS

Foram selecionadas 123 mulheres em estado gestacional, entre elas a média de idade foi de 21,5 anos, 73% tinham ensino médio completo e 27% tinham ensino superior. No que se refere à renda, 75% recebiam até dois salários mínimos.

Considerando a amostra total, 75% (92) das gestantes praticaram algum tipo de exercício físico durante a gestação. Com relação às atividades praticadas durante o período gestacional apresentadas no gráfico 1, observa-se que a caminhada e musculação foram as atividades mais prevalentes.

Gráfico 1 – Atividades físicas praticadas durante o período gestacional



Fonte: elaborado pelos autores.

Para a variável frequência da prática de atividade física, das gestantes que fizeram algum tipo de atividade física, foi observado que 50,1% (46,2) praticaram três vezes por semana, seguido de 43,9% (40,4) que praticavam duas vezes, e somente 6% (6,5) disseram que faziam atividade física apenas uma vez por semana.

Para Fischer (2003), quando a prática de exercício físico é prescrita de forma inadequada, pode trazer riscos à saúde da gestante e do feto, como a hipóxia, parto prematuro, menor peso fetal, riscos de aborto espontâneo, além da temida diabetes gestacional. Diante de tais afirmações, torna-se imprescindível para a segurança da gestante e do feto, o acompanhamento interdisciplinar de uma equipe de saúde, incluindo um profissional de Educação Física.

A literatura mundial traz comprovações científicas sobre os efeitos clínicos desejáveis da atividade física na condição gestacional. Sendo assim, estudar as adaptações do organismo da mulher ao longo do período gestacional e associa-los aos benefícios clínicos da prática de exercício físico será de grande importância para a elaboração de futuros programas sociais voltados para esse público.

A prática de exercício físico vem sendo utilizada como medida não medicamentosa para o tratamento de doenças e manutenção da saúde (COELHO; BURINI, 2009). Sabemos também que ela pode ser aplicada em condições especiais como a gestação. Entre as diversas modalidades de atividades físicas prescritas para mulheres durante a gravidez, o presente estudo ratificou o que a literatura já nos mostrava, que a caminhada é a atividade física mais realizada pelas futuras mães, seguida da musculação e da dança, que pode ser praticada como exercício e ao mesmo tempo diversão. São incontestáveis os benefícios que essas atividades trazem durante esse período único na vida feminina, além dos ganhos simultâneos à saúde, não só da gestante como do feto (NASCIMENTO et al., 2014).

O questionário (QAFG) divide-se em 31 atividades incluindo agrupadas nas seguintes categorias: Tarefas domésticas, cuidado com outras pessoas, Ocupação, Esportes e exercício e Lazer que serão representadas nas tabelas a seguir.

Na tabela 1, estão representadas as frequências de escolhas nas questões 03, 13, 14, 15 e 16 referente às atividades domésticas, revelando uma frequência maior de pessoas que não preparam as refeições, nem fazem limpezas leves, tampouco pesadas. No que se refere ao ato de fazer compras, observa-se que o tempo gasto prevalente é de 2 a 3 horas.

Tabela 1 - Atividade física relacionada com “tarefas domésticas”

Atividades	Não Realizou N (%)	<30 minutos N (%)	30 a 60 minutos N (%)	1 a 2 horas N (%)	2 a 3 horas N (%)	>3 horas N (%)
Q03 - Preparando as refeições (cozinhando, pondo a mesa, lavando pratos).	52(42,2)	18(14,7)	21 (17,1)	12(9,8)	13(10,8)	7(5,7)
Q13 – Fazendo limpeza leve (arrumar as camas, lavar roupas, levar o lixo para fora)	52(42,2)	14(11,4)	9 (7,4)	22 (18,1)	18(14,7)	6(4,9)
Q14 – fazendo compras (roupas comidas e outros gêneros)	6 (4,9)	13(10,6)	27 (22,0)	22 (17,9)	43(35,0)	12(9,8)
Q15 – Fazendo limpeza pesada (aspirar, varrer, esfregar o chão)	111(90,5)	8 (6,6)	4(3,6)	0 (0,0)	0 (0,0)	0(0,0)
Q16 - Empurrando cortador de grama, ciscando ou trabalhando no jardim	123(100)	0(0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)

Fonte: elaborado pelos autores.

O estudo mostrou que mais da metade das mulheres responderam que não realizavam tarefas domésticas. Apenas no eu se refere a fazer compras é que observa-se um gasto maior de tempo, entre 2 e 3 horas.

Um trabalho realizado por Matsudo *et al.* (2002) apontou que estudos internacionais mostraram que as mulheres são mais inativas que os homens, o que na época, revelou um quadro preocupante e que exigia ações e políticas de saúde pública para minimizassem os impactos deletérios na saúde da população. Além do que, muitos destes estudos somente se reportavam à atividade física no tempo de lazer.

Um outro relatório da Organização Pan-americana de Assistência à Saúde - OPAS (2003) indicava que uma faixa entre 31% e 51% das pessoas praticavam exercícios de maneira insuficiente; estimando que 60% da população mundial não

atinge a recomendação mínima de 30 minutos de atividade física ao menos três vezes por semana com intensidade moderada.

Esse estudo observou que a classificação da prevalência de atividades físicas da população vem chamando a atenção de muitos pesquisadores como meio de identificar as mudanças no estilo de vida do ser humano e os malefícios do sedentarismo no dia a dia do homem moderno.

A Tabela 2 mostra a frequência de escolhas por questões de 04 a 09 e indicam os tempos gasto no cuidado de outras pessoas. Houve prevalência de não realização de nenhuma das respostas.

Tabela 2 - Atividade física relacionada com “cuidar de outras pessoas”.

Atividades	Não Realizou N (%)	<30 minutos N (%)	30 a 60 minutos N (%)	1 a 2 horas N (%)	2 a 3 horas N (%)	>3 horas N (%)
Q04 – Cuidando de criança: vestindo, banhando, alimentando enquanto está sentada	52(43,8)	11 (9,0)	26 (21,2)	21 (17,2)	9 (7,4)	4 (4,9)
Q05 – Cuidando de criança, vestindo, banhando, alimentando, enquanto está em pé	52 (42,2)	25(20,4)	23 (18,7)	17 (13,9)	3 (2,5)	3 (3,6)
Q06 – Brincando com criança enquanto está sentada ou em pé	52(42,2)	26(21,3)	28 (22,8)	10 (8,5)	4 (3,6)	3(2,5)
Q07 – Brincando com crianças enquanto está caminhando	92(74,8)	8 (6,5)	6 (4,9)	8(6,5)	8(6,5)	1(0,9)
Q08 - Carregando as Crianças nos braços.	123(100)	0(0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Q09 - Cuidando de idoso, adulto incapacitado.	123(100)	0(0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)

Fonte: elaborado pelos autores.

Muitas mulheres decidem por terem mais de um filho ao longo da vida, revelando um fenômeno contemporâneo, associado a alguns fatores sociais, seja na vontade própria de consolidar uma relação já existente ou interpessoal pelo surgimento de novas uniões conjugais. Ao primeiro caso se some a um planejamento prévio baseado na condição de estabilidade financeira dessa união, bem como a vontade de consolidar o projeto relativo ao trabalho e profissão antes do projeto de vida familiar (Lopes et al., 2014). É importante destacar que mais da

metade que foram entrevistadas não ocupavam seus tempos em cuidar de crianças ou idosos e apenas 26% delas se disponibilizaram a tal cuidado. (PARADA, 2009),

Quanto à categoria ocupação, representado pelas questões 29 a 33, a tabela 3 indica que há um gasto acima de 3 horas em trabalhar sentada, em pé ou caminhado lentamente, expressos na tabela 3.

Tabela 3 - Atividade física relacionada com “ocupação”.

Atividades	Não Realizou N (%)	<30 minutos N (%)	30 a 60 minutos N(%)	1 a 2 horas N (%)	2 a 3 horas N (%)	>3 horas N(%)
Q29 – Sentada ou trabalhando em sala de aula	32 (6,6)	0(0)	0 (0)	6 (4,9)	10 (6,6)	75(4,3)
Q30 – Em pé caminhando lentamente no trabalho	34 (5,6)	0 (0)	12 (55,1)	10 (27,2)	14 (3,6)	55(3,6)
Q31 – De pé ou caminhando no trabalho não carregando nada	39 (12,1)	0(32,8)	12 (29,8)	9 (16,7)	14 (5,9)	48 (2,6)
Q32 – Caminhando rapidamente no trabalho enquanto carrega objetos	78 (63,5)	10 (8,2)	15 (12,2)	8 (6,5)	8 (6,5)	4 (3,6)
Q33 – Caminhando rapidamente no trabalho não carregando nada	84(67,5)	8(6,5)	12 (9,8)	9 (7,4)	6(4,9)	4(3,6)

Fonte: elaborado pelos autores.

Quando em situação de trabalho, deduzimos existirem vários fatores físicos e psicológicos que interferem direta e indiretamente na qualidade de vida dos trabalhadores e que, dependendo do seu gerenciamento, poderá proporcionar condições de melhor desempenho e maior produtividade (Silva, et al). Observamos assim que, para Devides (2018), existem vários benefícios que a prática de exercícios físicos e o desenvolvimento da aptidão física proporcionam aos colaboradores no ambiente de trabalho. Desta forma, vêm se implantando programas de atividades físicas em empresas em todo o mundo.

Esporte e exercício é a categoria representada pelas questões 20 a 28. Observa-se uma predominância de até 30 minutos de caminhada lenta (TABELA 4).

Tabela 4 - Atividade física relacionada com “esporte e exercício físico”.

Atividades	Não Realizou N (%)	<30 minutos N (%)	30 a 60 minutos N (%)	1 a 2 horas N (%)	2 a 3 horas N (%)	>3 horas N (%)
Q20 – Caminhando lentamente por divertimento ou exercício	30 (24,4)	52(42,2)	24 (19,5)	8 (6,5)	9 (7,4)	0(0)
Q21 – Caminhando mais rápido, por divertimento ou exercício	46(37,4)	30(24,4)	24 (19,5)	23 (18,7)	0 (0)	0(0)
Q22 – Caminhando mais rápido ladeira acima, por divertimento ou exercício	123(100,0)	0(0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Q23 – Fazendo cooper, trote ou corrida moderada	118 (96,0)	5(3,3)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)
Q24 – Na aula de exercício pré-natal	123 (100%)	0,0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)
Q25 - Nadando.	123(100%)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)
Q26 - Dançando.	108(24%)	0,(0)	15,(11,9)	0(0)	0(0)	0(0)
Q27 – Outras atividades	123(100%)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)
Q28 - Outras atividades	123(100%)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)

Fonte: elaborado pelos autores.

A literatura define exercício físico como um conjunto de movimentos planejados e devidamente organizados com objetivos relacionados ao condicionamento físico, que traz melhor qualidade de vida e um melhor desempenho do sujeito (CARVALHO et al. 2021). Observou-se então que, diante do período pandêmico, que assolou a população mundial, desenvolveu na população um comportamento sedentário rotineiro.

Ressaltamos que, o presente estudo tem relevância, diante do atual momento social, pois possibilitara uma compreensão sobre a importância da Atividade Física e Exercício Físico para gestantes, mesmo em tempos de pandemias ou isolamento social; buscando ainda difundir uma visão difusa para a saúde e qualidade de vida na sociedade.

Segundo Dipietro et al (2019), atividades variadas podem ser prescritas a mulheres em período gestacional, desde que devidamente orientadas, como a

caminhada, corrida, ciclismo, dança e exercícios de força; sendo possível praticá-las em casa, ao ar livre ou em lugar apropriado.

Em termos gerais, os estudos mostram amplamente que mulheres com gestação saudável e sem contraindicações podem realizar atividades físicas como a caminhada; levando em consideração a intensidade de leve a moderada (MOTTOLA; DAVENPORT, 2019). Todavia, devem ser tomadas algumas precauções, principalmente na prática de atividades que possam trazer riscos de queda ou contato físico mais intenso com outras pessoas ou objetos, como nos esportes coletivos exemplo do futebol, basquete ou lutas. Também a praticante deve evitar a realização de atividades físicas em calor excessivo e com alta umidade.

A tabela 5 mostra a frequência de escolhas por questões de 10 a 12 e indicam os tempos gastos com lazer, onde se observa uma prevalência de não realização dessa atividade.

Tabela 5 - Atividade física relacionada com “lazer”.

Atividades	Não Realizou N (%)	<30 minutos N (%)	30 a 60 minutos N (%)	1 a 2 horas N (%)	2 a 3 horas N (%)	>3 horas N (%)
Q10 - Sentada; usando o computador, lendo escrevendo, ou falando ao telefone. Não estando trabalhando.	0(0%)	0(0)	0(0)	18(14,7)	32(26,0)	73(60,0)
Q11 – Assistindo TV ou vídeo	43(35,8)	14(11,4)	24(19,5)	22(17,9)	17(13,9)	3(2,5)
Q12 – Brincando com animais de estimação	73 (59,4)	33(29,9)	13(10,6)	4 (3,6)	0 (0)	0(0)

Fonte: elaborado pelos autores.

Muitos são os benefícios atribuídos à prática de atividades físicas na gestação, e o presente trabalho verificou que, mesmo a maioria das entrevistadas terem relatado que praticavam algum tipo de atividade física, a literatura mostra que na verdade são poucas as gestantes que adotam um estilo de vida fisicamente e verdadeiramente ativo. Sendo assim, a prevalência do sedentarismo na gestação é bem difundida na literatura, afirmando que existe uma interrupção da prática ou redução na intensidade, frequência e duração da atividade física, quando comparados a outros períodos da vida da mulher (POUDEVIGNE; O’CONNOR, 2006; CETOFANI et al., 2003;

Um dos malefícios causados pelo sedentarismo no período gestacional, é o nível de estresse verificado acima do normal; visto que esta condição faz que o organismo venha a aumentar os níveis de catecolaminas e cortisol, que são liberados na corrente sanguínea, situação essa que resulta, a longo prazo, no desgaste do organismo e conseqüentemente uma diminuição da imunidade (MARGIS et al., 2003).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho teve por objetivo descrever a prevalência da prática de atividade física em mulheres adultas durante a gravidez, com uma amostra de 123 mulheres entre gestantes e puérperas, com a média de idade abaixo de 22 anos, e com nível de escolaridade entre médio e superior e com renda mensal de até dois salários mínimos em sua maioria.

O estudo mostrou que da amostra global, 92 das gestantes disseram que praticaram alguma atividade e/ou exercício físico durante o período de gestação. Ratificou ainda o disposto em literatura que nos diz que a caminhada é a atividade física, mas praticada pelas gestantes.

Quanto à frequência da prática de atividade física, observou-se que 66 (50,1%) a praticaram três vezes por semana, e apenas 6 (5,9%) realizavam uma vez por semana.

Quanto às questões relacionadas ao preparo de alimentação e sobre as atividades domésticas, o estudo revelou que 52 responderam não preparar suas refeições e a maioria não realizavam limpezas consideradas “pesadas” em suas casas; entretanto, 43 delas gastavam entre duas e três horas com as compras.

Esse estudo observou que as mudanças no estilo de vida do ser humano, bem como os males causados pelo comportamento sedentário vêm chamando a atenção de muitos pesquisadores com o intuito de identificar esse fenômeno social.

Houve considerável prevalência quando foi respondido sobre o tempo gasto no cuidado de outras pessoas, pois mais de 50% revelaram não fazê-lo.

Ressalta-se a alta prevalência de prática de atividade física do presente estudo, contribuindo para uma compreensão dos benefícios da atividade física

durante a gravidez como aliado protetor contra vários problemas de saúde pertinentes a esse delicado período feminino, principalmente em meio às incertezas que o momento atual nos traz.

Para que se tornasse possível o desenvolvimento deste trabalho, foi realizada uma ampla pesquisa bibliográfica, onde se observou a existência de poucos materiais dessa temática no Brasil, evidenciando a falta de literatura adequada e atualizada para o desenvolvimento de trabalhos científicos sobre o presente tema. Com isso, sugerem novos estudos.

REFERÊNCIAS

ARTAL, R.; WISWELL, R.: **Exercícios na gravidez**, São Paulo, Manole, 1986.

ARTAL, R.; WISWELL, R.; DRINKWATER, B. O exercício na gravidez. 2. ed. São Paulo: Manole, 1999

BATISTA, D.C; CHIARA, V.L, et al: **Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal**, março, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, 2021. 54 p.: II.

CARVALHO, A. S., ABDALLA, P. P., SILVA, N. G. F.,; et I (2021). **Exercício Físico e seus benefícios para a Saúde das Crianças**: Uma revisão narrativa. Revista

COELHO, C. de F.; BURINI, R. C. **Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional**. Revista de Nutrição, v. 22, n. 6, 2009.

DEVIDE FP. **Atividade Física na Empresa: para onde vamos e o que queremos?** Motriz. 1998;4(2):109-15.

DIPIETRO L, EVERESON KR; et al. **Benefits of Physical activity during pregnancy and postpartum: an umbrella review**. *Med Sci Sports Exerc*. 2019;51(6):1292–302.

FISCHER, B. **Alterações fisiológicas durante a gestação**. 10 abr. 2019.

MANN, L., KLEINPAUL, J. F., TEIXEIRA, C. S., MORO, A. R. P. **Gravidez: um estado de saúde, de mudanças e adaptações**. Buenos Aires, ano 14, 2009.

HAAS, JS, jackson RA., Fuentes-Afflick, et al: **Changes in the health status of women during and after pregnancy**. *Gen intern Med* 20: 45-51, 2005.

KNECHTEL, M.R. **Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada**. Curitiba: Intersaberes, 2014.

MANN, L.; et al. **Dor lombo-pélvica e exercício físico durante a gestação**. Fisioterapia Mov., v.21, n. 2, p. 99-105, abr-jun, 2008.

MOTOLLA MF, DAVENPORT MH; et al. 2019 **Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy**. Br J Sports Med. 2018;52(21):1339–46.

NASCIMENTO, S. L. do; GODOY, A. C.; SURITA, F. G.; SILVA, J. L. P. E. **Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura**. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, Rio de Janeiro, v. 36, n. 9, 2014.

O'TOOLE, Artal R. **Diretrizes do American College of Obstetricians and Gynecologists para exercícios durante a gravidez e o período pós-parto**. Br J Sports Med 2003 ; 37 : 6 – 12;

SILVA, R.V.D., et al. **Prática de exercício físico na gestação**. Revista Digital, ano 13, nº 126, novembro, 2007.

SILVA RS, SILVA I, SILVA RA, SOUZA L, TOMASI E. **Atividade física e qualidade de vida**. Ciên Saúde Colet. 2010;15(1):115-20.

MATSUDO VKR, MATSUDO SMM, ANDRADE DR, OLIVEIRA LC, ARAUJO TL. **Promovendo atividade física no ambiente do trabalho**. 2007;12(2):97-102.

APÊNDICE A – Questionário socioeconômico e atividade física durante a Gestação

Nome: _____ Idade: _____ Escolaridade: _____
Renda Familiar: _____ Peso atual: _____ Altura: _____
Número de pessoas que residem na mesma moradia que você: _____

Qual o tipo de atividade física foi realizado durante a gestação?

Pilates () Hidroginástica () Dança ()
Caminhada () Musculação () Crossfit ()
Outros: _____

Com qual frequência eram realizados estes exercícios?

- () 1x por semana
- () 2x por semana
- () 3x por semana
- () 4x por semana
- () Mais de 4x por semana

APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE

Prezado(a) participante,

Nós, Alyna Brena Gomes Barbosa, CPF. 049.865.773-60; José Mateus da Silva Sousa, CPF.068.142.223-88; Natália de Araújo Nunes, CPF. 040.803.623-07 e Solonildo Markan Dourado Braga, CPF 299.739.453-87, alunos regularmente matriculados no curso de graduação em educação física do Centro Universitário Ateneu (UNIATENEU), gostaríamos de convidá-la a participar da pesquisa que estamos desenvolvendo, sob orientação da Prof. Me. Rosangela Gomes dos Santos.

A pesquisa é intitulada GRAVIDEZ, ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO e será realizada em consonância com as Resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que tratam dos aspectos éticos em pesquisas envolvendo seres humanos e visará a coleta de dados por meio de questionários específicos.

Assim, de acordo com as resoluções supracitadas, esclarecemos os seguintes aspectos:

I – Essa pesquisa está sendo realizada para trabalho de conclusão de curso (TCC) e tem como objetivo principal descrever a prevalência da prática de atividade física em mulheres adultas durante o período gestacional.

II – Quanto aos riscos deste estudo, não foi encontrado, até o presente momento, riscos a elaboração do presente estudo, entretanto, serão providenciadas todas as medidas para evitar situações que venham causar danos físicos ou morais ou quem causem constrangimentos as entrevistadas, que desde já, terão livre arbítrio para responderem ou não as perguntas existentes nos referidos

questionários. Deixando claro ainda que não haverá nenhum procedimento invasivo a privacidade das entrevistadas.

III – Quanto aos benefícios deste estudo, são esperados que após a coleta dos dados, e o conhecimento do percentual de mulheres que praticam atividades físicas e exercícios físicos específicos, outros estudos venham a incentivar a prática das atividades citadas e ainda que a presente pesquisa não traga benefícios diretos as participantes, indiretamente estarão contribuindo para a compreensão do fenômeno estudado e para a produção de conhecimento científico.

IV – Informamos ainda que a participação nesse estudo é voluntária e se você decidir não participar ou quiser desistir de continuar em qualquer momento, tem absoluta liberdade de fazê-lo. Na publicação dos resultados desta pesquisa, sua identidade será mantida no mais rigoroso sigilo. Serão omitidas todas as informações que permitam identificá-lo. Porém, garantimos aos participantes livre acesso aos resultados da pesquisa.

V – Esclarecemos que você não terá nenhuma despesa por participar da pesquisa, mas também não lhe será oferecido nenhum valor.

Quaisquer dúvidas relativas à pesquisa poderão ser esclarecidas por nós; Alyna Brena Gomes Barbosa, CPF.049.865.773-60; José Mateus da Silva Sousa, CPF.068.142.223-88; Natália de Araújo Nunes, CPF.040.803.623-07 e Solonildo Markan Dourado Braga, CPF 299.739.453-87 pesquisadores e alunos do Centro Universitário Uni Ateneu, sede lagoa, ou pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIATENEU, telefone 3474-5203, E-mail <cep@uniateneu.edu.br>, localizado na Rua Manuel Arruda, 70, Messejana, Fortaleza, código de endereçamento postal 60.863-315, responsável pelo acompanhamento ético de pesquisas com seres humanos.

Fortaleza, de de 20

ALYNA BRENA GOMES BARBOSA – CPF. 049.865.773-60
PESQUISADOR

JOSE MATEUS DA SILVA SOUSA – CPF. 068.142.223-88
PESQUISADOR

NATALIA DE ARAÚJO NUNES – CPF. 040.803.623-07
PESQUISADOR

OLONILDO MARKAN DOURADO BRAGA - CPF.299.739.453-87
PESQUISADOR

ROSANGELA GOMES DOS SANTOS - CPF
PROF. ME. ORIENTADORA

CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO

Eu (NOME DA PARTICIPANTE), aceito participar de livre e espontânea vontade da pesquisa, sobre a qual fui devidamente esclarecido e orientado, e declaro que li cuidadosamente este termo, do qual recebi uma cópia assinada.

Digital, caso

não assine

Assinatura do(a) participante

Local e data

ANEXO A - Questionário de Atividade Física para Gestantes – QAFG

Questionário de Atividade Física para Gestantes - QAFG

É muito importante que você responda honestamente. Não há nenhuma resposta certa ou errada.

Nós estamos querendo saber o que você fez durante este trimestre.

-
1. Qual foi o dia de sua última menstruação? ___/___/___ Eu não sei. Aproximadamente.
2. Quando o seu bebê vai nascer? ___/___/___ Eu não sei.
-

Durante este trimestre, quando você NÃO está no trabalho, quanto tempo você geralmente passa:

3. Preparando as refeições (cozinhando, colocando a mesa, lavando os pratos).

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por dia
 De 30 minutos a 1 hora por dia
 De 1 hora a 2 horas por dia
 De 2 hora a 3 horas por dia
 De 3 horas ou mais por dia

5. Cuidando de criança - Vestindo, banhando, alimentando enquanto você está em pé.

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por dia
 De 30 minutos a 1 hora por dia
 De 1 hora a 2 horas por dia
 De 2 hora a 3 horas por dia
 De 3 horas ou mais por dia

7. Brincando com as crianças enquanto você está caminhando ou correndo.

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por dia
 De 30 minutos a 1 hora por dia
 De 1 hora a 2 horas por dia
 De 2 hora a 3 horas por dia
 De 3 horas ou mais por dia

4. Cuidando de criança - Vestindo, banhando, alimentando enquanto você fica sentada.

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por dia
 De 30 minutos a 1 hora por dia
 De 1 hora a 2 horas por dia
 De 2 hora a 3 horas por dia
 De 3 horas ou mais por dia

6. Brincando com as crianças enquanto você está sentada ou em pé.

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por dia
 De 30 minutos a 1 hora por dia
 De 1 hora a 2 horas por dia
 De 2 hora a 3 horas por dia
 De 3 horas ou mais por dia

8. Carregando as crianças nos braços.

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por dia
 De 30 minutos a 1 hora por dia
 De 1 hora a 2 horas por dia
 De 2 hora a 3 horas por dia
 De 3 horas ou mais por dia

9. Cuidando de idoso adulto, incapacitado.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

10. Sentada: usando o computador, lendo, escrevendo, ou falando ao telefone, não estando trabalhando.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

Durante este trimestre, quanto tempo você geralmente passa:

11. Assistindo TV ou vídeo.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

12. Brincando com animais de estimação.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

13. Fazendo limpeza leve (arrumar as camas, lavar roupas, passar roupas, levar o lixo para fora).

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

14. Fazendo compras (roupas, comidas ou outros objetos).

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

15. Fazendo limpeza mais pesada (aspirar, varrer, esfregar o chão e lavar janelas).

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por **semana**
- De 30 minutos a 1 hora por **semana**
- De 1 hora a 2 horas por **semana**
- De 2 hora a 3 horas por **semana**
- De 3 horas ou mais por **semana**

16. Empurrando cortador de grama, ciscando, ou trabalhando no jardim.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por **semana**
- De 30 minutos a 1 hora por **semana**
- De 1 hora a 2 horas por **semana**
- De 2 hora a 3 horas por **semana**
- De 3 horas ou mais por **semana**

Indo a lugares...

Durante este trimestre, quanto tempo você geralmente passa:

17. Caminhando lentamente para: pegar o ônibus, ir para trabalho ou fazer visitas.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

19. Dirigindo, ou andando de carro ou de ônibus.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

18. Caminhando rapidamente para: pegar o ônibus, ir para trabalho ou escola.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

Para se divertir ou exercício....

Durante este trimestre, quanto tempo você geralmente passa (por semana):

20. Caminhando lentamente por divertimento ou exercício.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por **semana**
- De 30 minutos a 1 hora por **semana**
- De 1 hora a 2 horas por **semana**
- De 2 hora a 3 horas por **semana**
- De 3 horas ou mais por **semana**

22. Caminhando mais rápido ladeira acima, por divertimento ou exercício.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por **semana**
- De 30 minutos a 1 hora por **semana**
- De 1 hora a 2 horas por **semana**
- De 2 hora a 3 horas por **semana**
- De 3 horas ou mais por **semana**

21. Caminhando mais rápido, por divertimento ou exercício.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por **semana**
- De 30 minutos a 1 hora por **semana**
- De 1 hora a 2 horas por **semana**
- De 2 hora a 3 horas por **semana**
- De 3 horas ou mais por **semana**

23. Fazendo "cooper", (**trote ou corrida moderada**).

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por **semana**
- De 30 minutos a 1 hora por **semana**
- De 1 hora a 2 horas por **semana**
- De 2 hora a 3 horas por **semana**
- De 3 horas ou mais por **semana**

24. Na aula de exercício pré-natal.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por semana
- De 30 minutos a 1 hora por semana
- De 1 hora a 2 horas por semana
- De 2 hora a 3 horas por semana
- De 3 horas ou mais por semana

25. Nadando.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por semana
- De 30 minutos a 1 hora por semana
- De 1 hora a 2 horas por semana
- De 2 hora a 3 horas por semana
- De 3 horas ou mais por semana

26. Dançando.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por semana
- De 30 minutos a 1 hora por semana
- De 1 hora a 2 horas por semana
- De 2 hora a 3 horas por semana
- De 3 horas ou mais por semana

Fazendo outras coisas (semanalmente) por divertimento ou exercício? Por favor, relacionar as atividades.

27. _____

nome da atividade

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por semana
- De 30 minutos a 1 hora por semana
- De 1 hora a 2 horas por semana
- De 2 hora a 3 horas por semana
- De 3 horas ou mais por semana

28. _____

nome da atividade

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por semana
- De 30 minutos a 1 hora por semana
- De 1 hora a 2 horas por semana
- De 2 hora a 3 horas por semana
- De 3 horas ou mais por semana

Por favor, preencha a próxima etapa, se você trabalha por salário, como voluntário, ou se você for estudante. Se você for dona de casa, desempregada, ou incapacitada de trabalhar, você não precisa preencher essa etapa.

No Trabalho....

Durante este trimestre, quanto tempo você geralmente passa:

29. Sentada ou trabalhando em sala de aula.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

30. Em pé ou caminhando lentamente no trabalho, carregando coisas (mais pesado que uma garrafa de refrigerante de 2 litros).

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

31. De pé ou caminhando lentamente no trabalho não carregando nada.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

33. Caminhando rapidamente no trabalho, não carregando nada.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

32. Caminhando rapidamente no trabalho enquanto carrega objetos (mais pesados do que uma garrafa de refrigerante de 2 litros).

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

Muito obrigado.