

PERFIL DAS ATIVIDADES FÍSICAS DAS GESTANTES CADASTRADAS NO PROJETO INFÂNCIA E POLUENTES AMBIENTAIS

Autores: GABRIELLA NUNES PEREIRA MAGALHAES, CARMEN FROES ASMUS, THATIANA VERÔNICA RODRIGUES DE BARCELLOS FERNANDES, HELEN FERREIRA, ISABELA CUNHA PINTO

Introdução: Entre outubro a dezembro de 2017, o Projeto Infância e Poluentes Ambientais (PIPA), que tem atividades de extensão e pesquisa nas ações dos poluentes na saúde materna e fetal, desenvolveu um plano piloto em parceria com a Maternidade Escola da UFRJ. Nos questionários foram analisadas diversas variáveis; dentre elas, o perfil de atividade física das gestantes. Atividade física pode ser definida como qualquer movimento que resulte em gasto energético superior aos níveis de repouso, incluindo atividades como tarefas domésticas, laborais e de lazer. Ela envolve riscos e benefícios. Os benefícios relatados na literatura são: redução e prevenção de lombalgia; redução do estresse cardiovascular; maior capacidade de oxigenação; menor tempo de trabalho de parto e queda nos índices de intervenções obstétricas; estabilidade do humor, controle de ansiedade e insônia; E os riscos descritos são: a redistribuição do fluxo sanguíneo uterino; hipóxia fetal; hipertermia e efeitos teratogênicos; aumento da atividade uterina, com risco de trabalho de parto prematuro e alterações do desenvolvimento fetal. Objetivo: Analisar a porcentagem de gestantes que deixaram de fazer atividade física após a descoberta da gestação, com ou sem a indicação médica de repouso. Metodologia: Utilizou-se estudo transversal, descritivo, com variáveis independentes que permitiram traçar o perfil das atividades físicas das gestantes que participavam da visita à Maternidade pelo Projeto Cegonha Carioca. Foram questionados: prática de atividade física antes da gravidez; mudança de hábitos de atividade física após descoberta da gestação; e existência de indicação de repouso nas gestantes que faziam atividade física previamente, em uma população n=136 gestantes. Resultados: Dentre as 136 gestantes entrevistadas, 42,7% praticavam atividades físicas antes da gestação, 56,6% não praticavam e 0,7% não responderam. Quanto à mudança de hábitos de atividades físicas, 63,9% disseram não haver mudança, 32,5% deixaram de fazer atividades físicas e 3,6% passaram a realizar. Do total de gestantes, somente 16,2% tinham indicação médica de repouso e 1,5% não responderam. Destas, apenas 16% deixaram de fazer atividade por indicação médica. Conclusão: Em relação às gestantes que realizavam atividade física antes da gestação, pudemos observar que 32,5% deixaram de realizar atividades físicas após a descoberta e que apenas 16% dessas tinham indicação médica de fazê-lo. Isso significa que 84% das gestantes que deixaram de fazer atividade física não tinham indicação de repouso. Artigos científicos recentes recomendam atividades físicas durante a gestação de baixo risco, porém, vale ressaltar que a prescrição de tais atividades para a gestante envolve acompanhamento e cautela, uma vez que até o momento não existem critérios para definir a intensidade ideal dessas atividades.