

Conhecimento de gestantes sobre ganho de peso, exercício físico e nutrição

Juliana Cardinalli, Paola Faria, Mikaeli Santos, Vitória Oliveira, Ana C G Miranda, Jessica Cirelli, Fernanda Surita

Resumo

Estudo observacional de corte transversal, incluindo 60 gestantes que realizaram pré-natal de risco habitual, no qual foi avaliado o conhecimento sobre ganho de peso, exercício físico e nutrição durante o ciclo gravídico. Observou-se que durante o pré-natal as questões relacionadas ao ganho de peso, nutrição e exercícios foram pouco abordadas pelos profissionais de saúde. A maioria possuía conhecimento referente as questões acima descritas e aos hábitos saudáveis relacionados porém não os aplicavam em seu dia a dia durante a gravidez, como por exemplo na pratica de exercícios físicos regulares, que mais de 80% reconhece com segura e benéfica durante a gestação mas é praticada por aproximadamente 30% das gestantes. Concluímos que há necessidade de orientação específica para as gestantes no pré-natal para que haja uma mudança comportamental. Finalizamos o trabalho entregando um guia de hábitos saudáveis durante a gestação.

Palavras-chave: Gestação, nutrição, exercício físico, ganho de peso gestacional.

Introdução

O conhecimento das mulheres sobre os hábitos saudáveis na gestação, é fator primordial para que elas se alimentem de forma apropriada, pratiquem exercício físico regularmente e tenham ganho de peso gestacional (GPG) adequado.

Resultados e Discussão

Foram incluídas 60 mulheres com idade média de $28,0 \pm 6,23$ anos, 51% não brancas, 85% com companheiro, 68% multíparas, 54% com gestação planejada, 58% com trabalho remunerado (renda familiar média de $R\$2000 \pm 1705,30$), escolaridade média de $11,0 \pm 3,8$ anos e IMC pré gestacional médio de $25,4 \pm 9,81$.

Gráfico 1 – Conhecimento sobre seu peso pré-gestacional e ganho de peso gestacional.

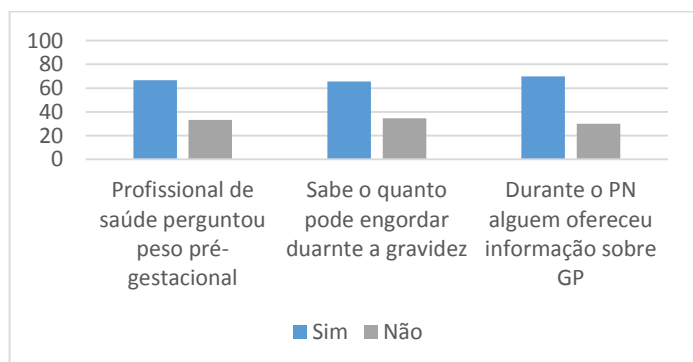


Gráfico 2 – Conhecimento sobre orientação nutricional

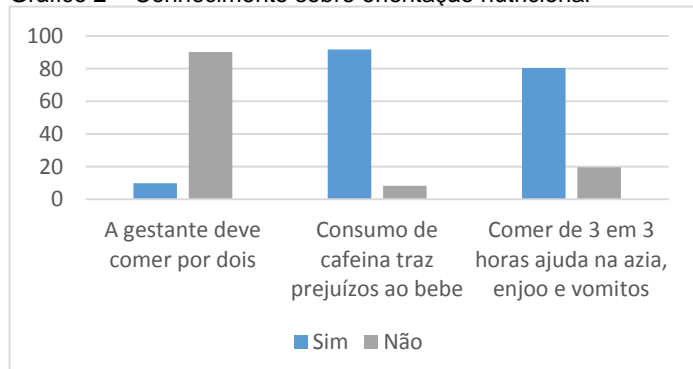
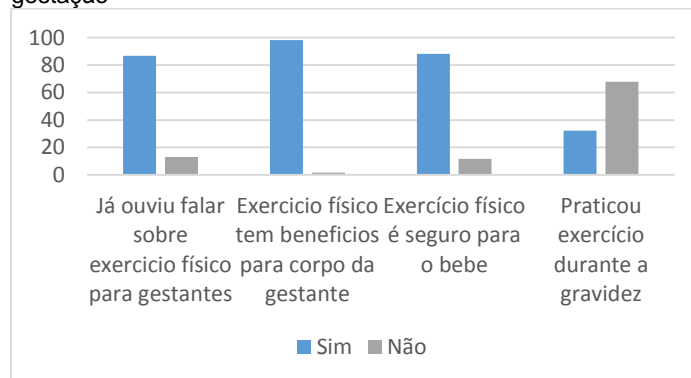


Gráfico 3 – Conhecimento sobre prática de exercício físico na gestação



Conclusões

As gestantes tinham conhecimento sobre o GPG, orientações nutricionais e prática de exercício físico, porém, poucas receberam informações no pré-natal sobre o GPG adequado e uma pequena parcela realizou exercício físico durante a gravidez. Há necessidade de orientação específica para as gestantes no pré-natal para que haja uma mudança comportamental. Finalizamos o trabalho entregando um guia educativo de hábitos saudáveis na gestação e puerpério para reforçar a importância da aquisição desses hábitos na gestação.

Agradecimentos

Agradecemos ao grupo de pesquisa SARHAS durante todo o projeto, ao PIBIC por essa oportunidade única, às gestantes pela paciência e pela participação na pesquisa e à nossa família por estarem sempre conosco.

- Muktabhant B, Lawrie TA, Lumbiganon P, Laopaiboon M. Diet or exercise, or both, for preventing excessive weight gain in pregnancy. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015 Jun 15;(6):CD007145. doi: 10.1002/14651858.CD007145.pub3. Review
- Godoy AC, Nascimento SL, Surita FG A systematic review and meta-analysis of gestational weight gain recommendations and related outcomes in Brazil. *Clinics (Sao Paulo).* 2015 Nov;70(11):758-64. doi: 10.6061/clinics/2015(11)08. Review
- http://www.caism.unicamp.br/templates/shaper_pheonix/PDF/Guia_de_habitos_saudaveis_na_gestacao.pdf