



PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NO PUERPÉRIO - UM ESTUDO DE CORTE TRANSVERSAL.

Palavras-Chave: atividade física; gestação; puerpério.

Autoras:

Paola Cristina Silva Faria, FCM UNICAMP

Fernanda Garanhani De Castro Surita (orientadora)¹, FCM UNICAMP

¹Departamento de Tocoginecologia, FCM UNICAMP.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em suas diretrizes de atividade física, recomenda que todas as mulheres grávidas e no pós-parto sem contraindicações devem praticar atividade física regular, sendo recomendada a prática de pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada por semana, para efeitos substanciais na saúde (OMS, 2020). Contudo, a gestação e o puerpério representam uma época de acentuada adaptação fisiológica, psicológica e sociocultural, e em que o surgimento de novas responsabilidades em relação ao cuidado do recém-nascido podem acarretar um declínio do nível de atividade física durante esse período da vida reprodutiva das mulheres (OKYAY e UCAR, 2018).

É importante ressaltar a diferença entre exercício físico e atividade física. O exercício físico refere-se à atividade física realizada de forma planejada, estruturada e repetitiva. Já a atividade física, de acordo com a OMS (2019), diz respeito a qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia, incluindo os movimentos realizados durante as atividades relacionadas ao trabalho, às atividades domésticas ou de lazer.

A prática de atividade física é reconhecida pela comunidade científica como benéfica à saúde em qualquer faixa etária, sendo útil na prevenção e promoção à saúde e no tratamento não farmacológico de doenças crônicas não transmissíveis, como o diabetes mellitus, a obesidade, a hipertensão arterial e a síndrome metabólica. Apesar do baixo nível de evidência, é forte a recomendação de que substituir o tempo de sedentarismo por atividades físicas mesmo que de baixa intensidade também proporciona benefícios à saúde (OMS, 2020).

Durante a gestação, a atividade física atua na prevenção do diabetes gestacional, no controle do ganho de peso, e em resultados pós-natais como na vitalidade do recém-nascido e no bem-estar físico e emocional das gestantes (SURITA, NASCIMENTO e SILVA, 2014). Para o comitê de 2015 do American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG), as mulheres com gravidez

sem complicações devem ser encorajadas pelos profissionais de saúde a praticar exercícios físicos aeróbicos e de condicionamento de força antes, durante e após a gravidez.

Com relação ao período pós-parto, essa prática é particularmente importante para a redução do excesso de peso que foi ganho durante gravidez e no tratamento da depressão pós-parto (GUARDINO, et al, 2018). Evidências sugerem que a perda de peso também contribui para a prevenção da incontinência urinária após a gestação (WESNES e LOSE, 2013).

O período pós-parto é classificado em imediato, tardio e remoto, sendo o puerpério remoto definido como o intervalo que se estende desde o 43º dia pós parto até o retorno das condições fisiológicas ao estado pré-gravídico (ARNOLD et. al, 2021), que pode variar de mulher para mulher. Mais do que um período de mudanças e adaptações fisiológicas, a gestação e o puerpério são reconhecidos como uma janela de oportunidade para a identificação e manejo do risco de doenças cardiovasculares (SMITH, LOUIS e SAADE, 2019).

De acordo com Surita, Nascimento e Silva (2014), em países desenvolvidos, a prevalência da prática recomendada de atividade física durante a gestação varia entre 15.8% e 21.5% das gestantes ativas. No Brasil, “apenas 4,7% das mulheres grávidas são ativas durante toda a gravidez e 12,9% das mulheres relataram alguma atividade física durante a gestação” (SURITA, NASCIMENTO e SILVA, pág. 532, 2014).

A atividade física no pós-parto deve ser iniciada aos poucos e aumentada progressivamente, principalmente no período das seis primeiras semanas após o parto. Segundo Evenson, Aytur e Borodulin (2009), as principais barreiras para a prática adequada de atividade física após o parto são a falta de tempo e os cuidados com o recém-nascido. Contudo, existem ainda poucos estudos que abordam a prevalência de atividade física durante o período puerperal.

METODOLOGIA

Estudo observacional de corte transversal que incluiu puérperas com idade igual ou superior a 18 anos e com tempo de pós-parto de 3 meses até 2 anos. A pesquisa foi divulgada por meio das redes sociais e através de cartazes. Foram realizadas entrevistas de forma presencial ou online através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e de questionário específico para este estudo contendo informações sociodemográficas, obstétricas e sobre a prática de atividade física antes, durante e após a gestação.

Foram calculadas para descrever a amostra frequências, desvio-padrão e média dos resultados. A avaliação da prevalência dos níveis de atividade física, recordatório e atual, foi realizada pelo teste de qui-quadrado de McNemar. O poder do teste foi de 99%. Utilizado o sistema SAS versão 9.4.

As informações referentes a este estudo estão contempladas em um estudo maior que busca avaliar a associação entre o nível de atividade física com a qualidade de vida após o parto, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNICAMP – CAAE 37596820.0.0000.5404.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Foram entrevistadas 90 mulheres, e incluídas na análise 82 (excluídas 7 por não se adequarem aos critérios de inclusão). Com relação aos dados sociodemográficos, a idade média encontrada entre as participantes foi de $32,8 \pm 5,9$ anos, sendo que 76,8% delas se autodeclararam brancas, 20,7% pardas, 1,2% negras e 1,2% amarelas. Com relação a situação marital, 75,6% das participantes eram casadas, 15,9% viviam com alguém, 7,3% solteiras e 1,2% divorciadas. A maioria delas (80,5%) exerciam trabalho remunerado, sendo que a minoria (19,5%) não o exerciam. Sobre o nível de escolaridade, 93,9% possuíam o 2º grau completo ou mais, sendo 6,1% com 1º grau completo e 2º incompleto.

Com relação ao tempo de pós-parto, 40,2% possuíam entre 12 e 24 meses, 41,5% entre 6 e 12 meses e 18,3% das participantes tinham menos de 6 meses de puerpério, sendo que o tempo médio após o parto foi de $10,9 \pm 5,8$ meses. Primíparas correspondem a 64,6% da amostra, sendo 35,4% de múltiparas. A maioria das participantes, ou 59,8%, relatou receber algum auxílio na atenção ao cuidado do bebê que a incentive a realizar as atividades físicas, sendo que 40,2% referiram não receber esse tipo de auxílio. Os dados sociodemográficos e sobre o puerpério estão resumidos na figura 1.

Figura 1: Dados sociodemográficos e distribuição por tempo de puerpério e paridade. * se alguém da família ou algum(a) profissional lhe auxilia para atenção ao cuidado do bebê que te incentive a realizar as atividades físicas.

Variável	n	%
Etnia/Cor de pele		
Branças	63	76,8%
Pardas	17	20,7%
Negras	1	1,2%
Amarelas	1	1,2%
Situação Marital		
Casada	62	75,6%
Vive com alguém	13	15,9%
Solteira	6	7,3%
Divorciada	1	1,2%
Escolaridade		
2º completo ou mais	77	93,9%
1º completo/2º incompleto	5	6,1%
Trabalho remunerado		
Sim	66	19,5%
Não	16	80,5%
Tempo de puerpério		
< 6 meses	15	18,3%
6-12 meses	34	41,5%
12-24 meses	33	40,2%
Paridade		
Primíparas	53	64,0%
Múltiparas	29	36,0%
Recebeu auxílio*		
Sim	49	64,6%
Não	33	35,4%

Figura 2: Recordatório de atividade física e tipos de atividade física mais citados em cada período da vida da mulher.

Variável	n	%
Recordatório de Atividade Física		
Antes e durante a gestação	26	31,7%
Sempre pratique	26	31,7%
Apenas antes da gestação	19	23,2%
Durante e após a gestação	5	6,1%
Apenas após a gestação	3	3,7%
Apenas durante gestação	2	2,4%
Nunca pratiquei	1	1,2%
Atividades Antes da gestação		
Musculação	40	40,4%
Pilates	14	14,1%
Caminhada	6	6,1%
Ginástica	6	6,1%
Atividades Durante a gestação		
Pilates	28	33,7%
Caminhada	21	25,3%
Musculação	14	16,9%
Yoga	5	6,0%
Atividades Depois da gestação		
Musculação	20	45,5%
Caminhada	7	15,9%
Pilates	6	13,6%
Dança	2	4,5%
Yoga	2	4,5%

Com relação ao recordatório de atividade física, 31,7% das participantes relataram praticarem atividade física antes e durante a gestação, 31,7% sempre praticou atividade física (antes, durante e depois da gestação), 23,2% apenas antes da gestação, 6,1% durante e após a gestação, 3,7% apenas após a gestação e 2,4% apenas durante a gestação. Somente 1,2% respondeu que nunca praticou atividade física (figura 2). De forma resumida, a frequência da prática de atividade física foi de 86,6% antes da gestação, 72,0% durante e 41,5% durante o puerpério (figura 3).

Os tipos de atividade física mais citados pelas puérperas que realizaram alguma atividade antes da gestação foram musculação (40,4%), pilates (14,1%), caminhada (6,1%) e ginástica (6,1%). Já durante a gestação, os tipos de atividade mais prevalentes foram pilates (33,7%), caminhada (25,3%), musculação (16,9%) e Yoga (6,0%). Com relação ao período puerperal, os tipos de atividade mais realizados foram musculação (45,5%), caminhada (15,9%), pilates (13,6%), dança (4,5%) e Yoga (4,5%) – figura 2.

Entre 3 meses e 2 anos após o parto, e de acordo com o IPAQ, classificamos 15,9% das participantes como “muito ativas”, 26,8% como “ativas”, 17,1% como “irregularmente ativo A”, 36,6% como “irregularmente ativo B” e 3,7% como “sedentárias” – figura 4.

Figura 3: Frequência da prática de atividade física entre as entrevistadas (antes, durante e após a gestação).

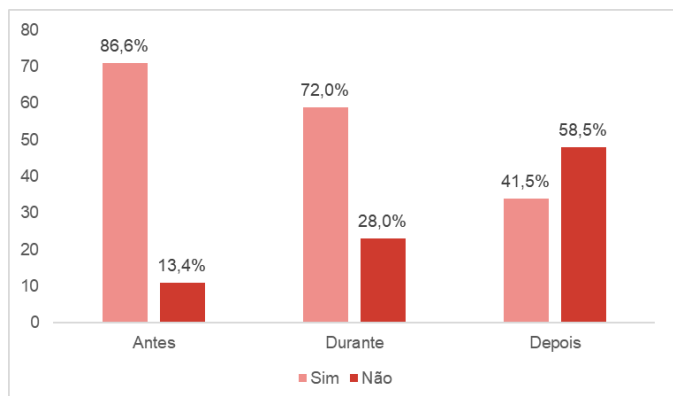


Figura 4: Classificação do nível de atividade física segundo o IPAQ.

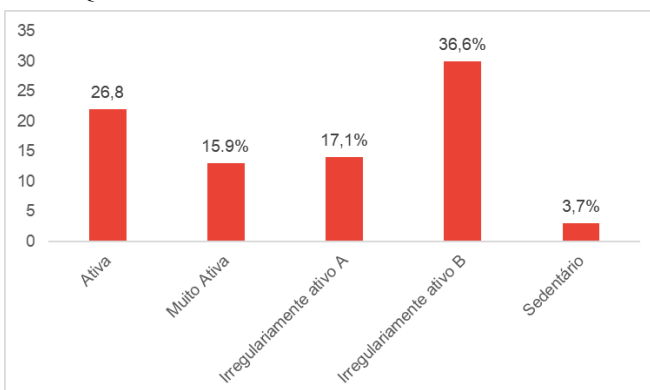


Figura 5: Relação entre prática de atividade física após a gestação conforme a realização da atividade física durante a gestação.

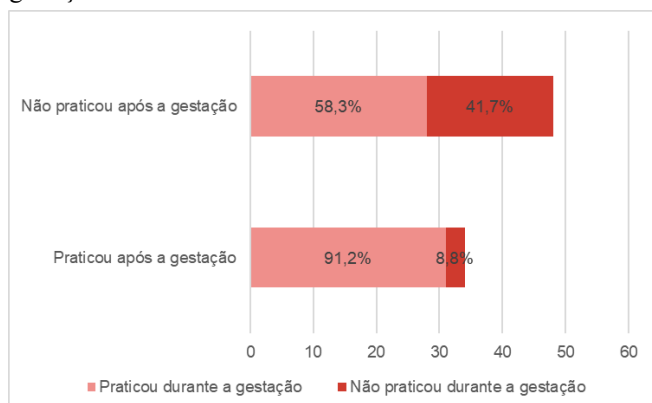
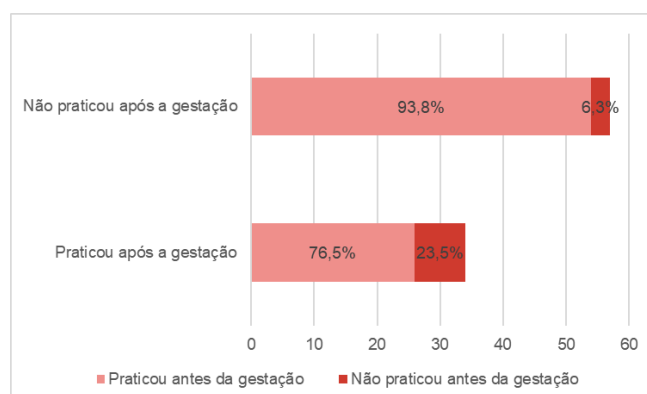


Figura 6: Relação entre prática de atividade física após a gestação conforme a realização da atividade física antes da gestação.



Foi observado que, entre as participantes que praticavam atividade física após a gestação, 91,2% praticaram durante a gestação, e entre as que não praticam atividade após o parto, esse percentual reduziu para 58,3% ($p < 0,0001$) – figura 5. Além disso, observou-se que dentre as que faziam atividade depois da gestação, a prática antes foi de 76,5% e dentre as que não faziam depois, a prática antes foi de 93,8% ($p < 0,0001$) – figura 6.

CONCLUSÃO

De modo geral, houve uma queda da prática de atividade física durante a gestação e queda ainda mais acentuada durante o período após o parto. O nível de atividade física, avaliado pelo IPAQ, sugere que a maioria das puérperas entrevistadas ainda não atinge os critérios de recomendação de atividade física sugeridos pela OMS, ou atingem poucos critérios.

Observamos que a prática de atividade física durante a gestação associou-se à manutenção dessa prática após o parto. Por outro lado, a prática de atividade física antes da gestação não se relacionou com aumento da prática de atividade física após o parto. Isso aponta a importância da gestação na criação e manutenção de hábitos saudáveis ao longo da vida.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS et al. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Committee Opinion 650, 2015.

ARNOLD, Leonara Alves da Cruz et al. Função sexual e prática de atividade física em mulheres primíparas no puerpério remoto. 2021.

EVENSON, Kelly R.; AYTUR, Semra A.; BORODULIN, Katja. Physical activity beliefs, barriers, and enablers among postpartum women. *Journal of women's health*, v. 18, n. 12, p.1925-1934, 2009.

GUARDINO, Christine M. et al. Psychosocial and demographic predictors of postpartum physical activity. *Journal of behavioral medicine*, v. 41, p. 668-679, 2018.

OKYAY, Esra Karatas; UCAR, Tuba. The effect of physical activity level at postpartum period on quality of life and depression level. *Med. Sci*, v. 7, p. 587-593, 2018.

SURITA, Fernanda Garanhan; NASCIMENTO, Simony Lira do; SILVA, João Luiz Pinto. Exercício físico e gestação. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 36, p. 531-534, 2014.

WESNES, Stian Langeland; LOSE, Gunnar. Preventing urinary incontinence during pregnancy and postpartum: a review. *International urogynecology journal*, v. 24, p. 889-899, 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. World Health Organization, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, p. 1-582, 2020.