

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM MULHERES ENTRE TRÊS MESES E 2 ANOS DE PÓS PARTO

Palavras-Chave: período pós-parto, exercício físico, qualidade de vida

Autores(as):

Aline Scanavachi Oliveira, UNICAMP – FCM

Paola Cristina Silva Faria, UNICAMP – FCM

Dr. José Paulo de Siqueira Guida, UNICAMP – FCM

Sirlei Siani Moraes, UNICAMP - FCM

Prof^a. Dr^a. Fernanda Garanhani de Castro Surita (orientadora), UNICAMP - FCM

INTRODUÇÃO:

O pós-parto é um período da vida das mulheres, marcado por intensas transformações físicas e psicológicas. O corpo da mulher passa por mudanças fisiológicas significativas, independentemente do tipo de parto, podendo levar até um ano para retornar ao estado pré-gravídico (ZOURLADANI et al., 2015).

O período puerperal é classificado em três estágios: pós-parto imediato (até 10 dias após o parto), pós-parto tardio (do 11º ao 42º dia) e pós-parto remoto, que se estende do 43º dia até a completa recuperação fisiológica da mulher, o que pode variar individualmente (ROMANO et al., 2010). Para além das adaptações físicas, o puerpério é reconhecido como um período oportuno para a detecção e manejo de fatores de risco para doenças crônicas (SMITH, LOUIS & SAADE, 2019).

Outro fator relevante no pós-parto é a qualidade do sono materno, que sofre alterações significativas ao longo da gestação e do puerpério. Estudos indicam que a baixa qualidade do sono está associada a um maior risco de depressão pós-parto, fadiga crônica e redução da qualidade de vida materna (CHRISTIAN et al., 2019).

A prática de atividade física é um fator essencial para a promoção da saúde materna no puerpério. Durante a gestação, a atividade física contribui para o controle do ganho de peso, redução do risco de diabetes gestacional e melhora do bem-estar materno e fetal (NASCIMENTO, SURITA & CECATTI, 2012). No pós-parto, a prática regular está associada à melhora da composição corporal, redução do risco de depressão pós-parto e prevenção da incontinência urinária (GUARDINO et al., 2018).

Apesar das evidências dos benefícios da atividade física no pós-parto, a adesão a esse comportamento saudável é baixa, especialmente em países em desenvolvimento. Em nações de alta renda, entre 15,8% e 21,5%

das gestantes mantêm os níveis recomendados de atividade física. No Brasil, apenas 4,7% das mulheres mantêm-se ativas durante toda a gestação, e cerca de 12,9% praticam alguma atividade física no período gestacional (NASCIMENTO, SURITA & CECATTI, 2012). No entanto, a escassez de estudos sobre a prática de atividade física no puerpério remoto reforça a necessidade de investigações adicionais para compreender os desafios enfrentados pelas mulheres e promover intervenções eficazes nesse período.

METODOLOGIA:

Estudo observacional de corte transversal que incluiu puérperas com idade igual ou superior a 18 anos, residentes no Brasil 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 confeccionados pelos pesquisadores (Anexo 1). Foram realizadas entrevistas de forma presencial ou online.

Foram coletados dados sociodemográficos, recordatório de práticas de atividades físicas, nível de atividade física, qualidade de vida e qualidade de sono.

As variáveis de controle relacionados à situação sociodemográfica das mulheres entrevistadas e ao recordatório da prática de atividades físicas realizadas antes, durante ou depois da gestação, foram coletadas por meio de um questionário de caracterização pessoal. No questionário disponibilizado, as entrevistadas tinham sete opções de respostas referentes ao recordatório de atividade física, sendo eles: nunca pratiquei, pratiquei apenas antes da gestação, apenas durante a gestação, apenas após a gestação, durante e após a gestação e sempre pratiquei. Para melhor interpretação dos dados, agrupamos as respostas referente ao referido tópico em três grupos: antes, durante e depois; por essa razão, a somatória desses três grupos ultrapassa o total de respostas do estudo, visto que a mesma entrevistada pode estar em mais um dos grupos.

O nível de atividade física foi mensurado pelo questionário específico *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ – Versão 6) validado em português. O nível de qualidade de vida foi mensurado pelo questionário específico *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL-BREF) validado em Português, criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), através dos domínios físico, psicológico, meio ambiente e relacionamento social. O nível de qualidade de sono foi mensurado pelo Índice de qualidade de sono de Pittsburgh (PSQI-BR), validado para o Português. Quanto maior a pontuação indica pior qualidade de sono. Os componentes são: C1 qualidade subjetiva do sono, C2 latência do sono, C3 duração do sono, C4 sono habitual, C5 distúrbios do sono, C6 uso de medicamentos para dormir e C7 disfunção diurna (BERTOLAZI et al., 2011).

Anexo 1: Cartaz de divulgação da pesquisa



Foram calculadas para descrever a amostra frequências, desvio-padrão, média e mediana dos resultados. A avaliação da prevalência dos níveis de atividade física, recordatório e atual também foram avaliadas. A associação entre a realização de atividade física, antes, durante e depois do parto foi mensurada através do cálculo do Odds Ratio (OR) e intervalo de confiança 95% (para ser significativo, o intervalo de confiança não deve passar pelo valor de 1) (KIRKWOOD & STERNE, 2003). Para a correlação entre os valores de qualidade de vida dos domínios do WHOQOL, sono e PSQI, foi utilizado o índice de correlação de Sperman (e respectivo intervalo de confiança) (SCHOBER et al., 2018).

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNICAMP – CAAE 37596820.0.0000.5404 e sua redação seguiu o *Strengthening the reporting of observational studies in epidemiology - STROBE Statement* (VON ELM E et al., 2008).

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

No período de abril de 2023 a janeiro de 2025, 199 mulheres entre 3 meses e dois anos após o parto responderam ao questionário, e foram incluídas na análise 187. O tempo médio após o parto no momento da entrevista foi de $11,5 \pm 5,8$ meses. Com relação aos dados sociodemográficos, a idade média foi de $33,4 \pm 5,4$ anos. A maioria se autodeclarou branca, tinha companheiro ou companheira, exercia trabalho remunerado e era primípara. Sobre o nível de escolaridade, 96,3% das participantes concluíram o 2º grau.

No relatório de atividade física, 86,1% das participantes relataram praticar atividade física antes da gestação, 71,1% durante e 43,3% depois. Quando questionado se alguém da família ou algum(a) profissional auxiliava a participante com o cuidado do bebê para que a participante se sentisse motivada para realizar atividades físicas (rede de apoio), 53,5% das mulheres responderam que contavam com uma rede de apoio.

A qualidade do sono autorreferida mostrou que a maioria a considera ruim ou regular (69,5%).

Os tipos de atividade física mais citados pelas puérperas que realizaram alguma atividade antes, durante e após a gestação estão representados na figura 1.

O *International Physical Activity Questionnaire* - IPAQ, mostrou que 42,2% das participantes apresentam uma prática de atividade física moderada, 29,4% baixa e 28,3% apresentam alta prática. O Índice de qualidade de sono de Pittsburgh -PSQI, classificou 59,9% das participantes com padrão de sono insatisfatório e 40,1% com padrão de sono satisfatório. Ambos os resultados estão apresentados na tabela 1.

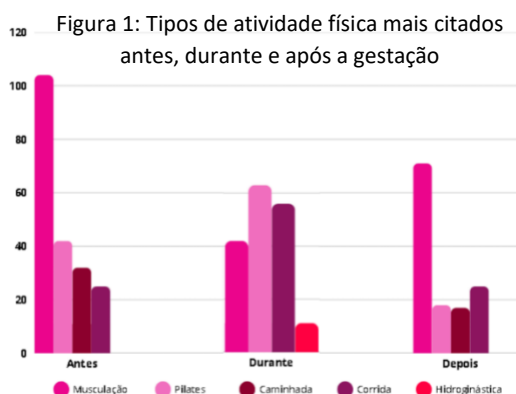


Tabela 1: Classificação do nível de atividade física segundo IPAQ e qualidade do sono segundo PSQI

Variável	N	%
IPAQ		
Atividade física baixa (até 600*)	55	29,4%
Atividade física moderada (601-3000*)	79	42,2%
Atividade física alta (> 3000*)	53	28,3%
PSQI		
Sono insatisfatório	112	59,9%
Sono satisfatório	75	40,1%

*Valores dados em MET-minuto/semana. A medida MET é um equivalente metabólico pré-definido para cada nível de intensidade de atividade física. Quanto menos intensa a atividade, menor o MET.

Foi observado que, aquelas que praticaram atividade física durante a gravidez, tinham 8 vezes mais chances de manter a prática de atividade física após o parto. As mulheres que tinham hábito de praticar atividade física antes da gestação, tinham 2 vezes mais chances de manter a atividade durante a gravidez. Esses dados estão representados na Figura 2. Encontramos que o IPAQ apresenta uma correlação negativa com a idade da participante e com os domínios psicológico, meio ambiente e qualidade de vida do WHOQOL.

O estudo revela padrões significativos nas práticas de atividade física de mulheres ao longo da gestação, sendo que foi observado uma redução progressiva na prática de atividade física entre o período antes da gravidez (86,1%), durante (71,1%) e após o parto (43,3%). Esse achado corrobora com a hipótese do projeto e com estudos prévios que apontam a gestação e o puerpério como um momento crítico para o abandono da prática de atividade física. Além disso, a manutenção da prática no pós-parto está associada a melhor recuperação funcional e menor incidência de sintomas depressivos.

A mulher ter uma rede de apoio mostrou uma associação com a maior prática de atividade física, principalmente entre primíparas e mulheres acima de 30 anos. Esse achado reforça dados que apontam a rede de apoio como fator protetivo para a saúde mental e física de mulheres no puerpério.

A análise revelou que 59,9% das participantes apresentaram um padrão de sono insatisfatório segundo o PSQI, o que é reforçado com o predomínio do autorrelato de sono regular ou ruim (69,5%). Mulheres com sono de pior qualidade foram menos ativas no pós-parto, o que pode ser interpretado como uma situação que se retroalimenta, visto que a pessoa que dorme mal tem menos disposição para realizar as atividades, porém a prática de exercícios físicos também auxilia numa melhor qualidade de sono.

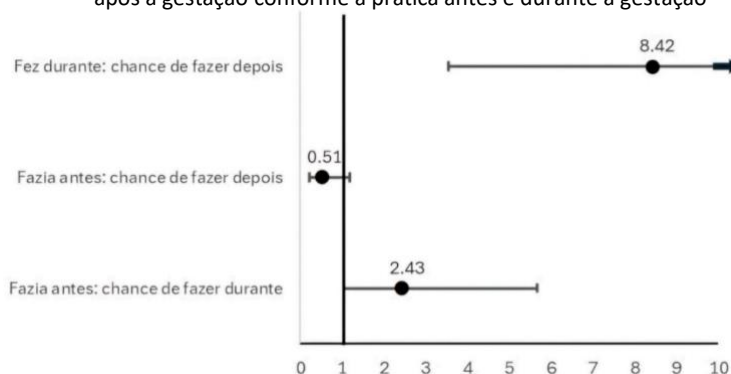
A qualidade do sono (PSQI) teve correlação negativa com todos os domínios do WHOQOL, sendo o pior deles o domínio físico. Esse dado corrobora com os estudos já estabelecidos que apontam o sono como componente essencial da saúde e da percepção de bem-estar.

O estudo apresenta um viés quanto ao público que participou, o que fica evidente com dados como a maioria das mulheres que responderam o formulário se autodeclararem brancas e com o ensino médio completo, o que não representa os dados que temos sobre a população brasileira. Sendo assim, podemos esperar que o resultado de uma pesquisa com uma amostra mais homogênea da população mostrasse resultados piores em relação ao nível de atividade física, qualidade de vida e do sono.

CONCLUSÕES:

O estudo evidenciou uma queda significativa na prática de atividade física no ciclo gravídico-puerperal. Porém ele também demonstrou que aquelas mulheres que praticam atividade física durante a gestação tem oito

Figura 2: Chance de prática de atividade física (Odds Ratio) durante e após a gestação conforme a prática antes e durante a gestação



vezes mais chances de manter o hábito no puerpério, o que evidencia como a gestação é um momento crucial para a implementação de um novo hábito na vida daquela mulher, visto que não há relação significativa entre aquelas que praticavam atividade física antes da gestação com voltar ao hábito no puerpério. Políticas públicas e ações multidisciplinares entre os profissionais da saúde que atingem essas mulheres, especialmente durante a gestação, devem estar voltadas ao incentivo e acesso à atividade física de forma segura e acessível.

A presença de uma rede de apoio estruturada foi altamente relacionada ao fato da mulher se manter ativa fisicamente, evidenciando como estratégias públicas e comunitárias de suporte à puérpera podem trazer benefícios a essa população.

A qualidade do sono insatisfatória foi prevalente entre as participantes e apresentou associação negativa com a prática de atividade física, além de estar correlacionada com piores escores do WHOQOL, evidenciando seu impacto global na percepção de qualidade de vida.

BIBLIOGRAFIA

NASCIMENTO, Simony Lira do; SURITA, Fernanda Garanhani; CECATTI, JG. Physical exercise during pregnancy: a systematic review. *Curr Opin Obstet Gynecol*. Dec, 2012.

ROMANO, M.; CACCIATORE, A.; GIORDANO, R.; LA ROSA, B. Postpartum period: three distinct but continuous phases. *J Med*. Apr;4(2):22-5, 2010.

ZOURLADANI, A.; ZAFRAKAS, M.; CHATZIGIANNIS, B. et al. The effect of physical exercise on postpartum fitness, hormone and lipid levels: a randomized controlled trial in primiparous, lactating women. *Arch Gynecol Obstet*, 2015.

SMITH, GN; LOUIS JM; SAADE GR. Pregnancy and the Postpartum Period as an Opportunity for Cardiovascular Risk Identification and Management. *Obstet Gynecol*, 2019.

CHRISTIAN, Lisa M; CARROLL, Judith E.; TETI, Douglas M. et al. Maternal Sleep in Pregnancy and Postpartum Part I: Mental, Physical, and Interpersonal Consequences. *Current Psychiatry Reports*, 2019.

GUARDINO, Christine M. et al. Psychosocial and demographic predictors of postpartum physical activity. *Journal of behavioral medicine*, 2018.

BERTOLAZI, A. N.; FAGONDES, S. C.; HOFF, L. S.; CICONELLI, R. M.; BITTENCOURT, L. R. Brazilian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index: a comprehensive evaluation of the translation, reliability and validity. *Sleep Medicine*, 2011.

KIRKWOOD B. R. & STERNE, J. A. C. (2003). *Essential Medical Statistics* (2nd ed.). Blackwell Science.

VON ELM, E.; ALTMAN, D.G.; EGGER, M.; POCKOCK, S.J.; GOTZSCHE, P.C.; VANDENBROUCKE, J.P. for the STROBE Initiative. The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) statement: guidelines for reporting observational studies. *J Clin Epidemiol*, 2008.