

Nível de Atividade Física em Gestantes e Fatores Associados

Maria Luciana da Cunha Peixoto, Amanda Nagilla Viana Monte, Fernanda Rosangela de Araujo, Cristina Kênia Oliveira da Luz, Grasiéla Nascimento Correia, Alianny Raphaely Rodrigues Pereira, Adriana Gomes Magalhães, Diego de Sousa Dantas*

1. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí. Santa Cruz, RN, Brasil

*e-mail: diegodantas1@gmail.com

Introdução. Na gestação, a prática de atividade física contribui para a conservação da capacidade física e da saúde, uma vez que ameniza sintomas típicos da gravidez, promove melhora do controle do peso corporal e do retorno venoso, diminui algias e conflitos relacionados ao parto, assim como melhora o desempenho para atividades diárias e recuperação mais rápida no pós-parto. **Objetivos.** Avaliar o nível de atividade física e fatores associados em gestantes. **Método.** Trata-se de um estudo transversal, descritivo, de abordagem quantitativa. A amostra correspondeu a 67 gestantes aleatorizadas do universo de gestantes cadastradas nas Unidades de Saúde da Família (USF) do município de Santa Cruz/RN. Inicialmente foi aplicada uma ficha de avaliação com dados sócio-demográficos, ginecológicos e obstétricos, posteriormente aplicado o Questionário sobre Atividade Física para Gestantes (QAFG), que mensura o nível de atividade física realizada nos momentos de lazer, exercício, esporte, trabalho, meio de locomoção, cuidar de outras pessoas e tarefas domésticas. Para efeito de análise agrupou-se as gestantes ativas em dois grupos: 1) praticavam atividade leve ou moderada e as que realizavam atividades vigorosas. Empregou-se o teste de qui-quadrado para comparação de variáveis categóricas e o teste de Mann Whitney para variáveis contínuas. O nível de significância adotado foi de 5%. O protocolo de pesquisa foi aprovado sob o número CAAE: 43945515.5.0000.5568. **Resultados.** Foi observado uma mediana de 26 anos de idade, com intervalo interquartil (21-31), aproximadamente 9 anos de estudos formais, a maioria não exercia trabalho remunerado (79,1%), com predominância de gestantes com companheiro (71,6%), mediana da idade gestacional de 20 semanas IQ (16,4-25) e a maioria relatou já possuir filho (58%). Com relação à atividade física, constatou-se que 98,5% das gestantes foram classificadas como ativas. Quando realizada a avaliação das mulheres classificadas como ativas pelo QAFG, 7,6% tinham nível de atividade física leve, 27,3% moderado e 65,1% vigoroso. Ao comparar as gestantes quanto a atividade física, observou-se que as gestantes que realizam atividade vigorosa auto percebem sua saúde de forma mais negativa ($p=0,030$), do que as gestantes que realizam atividades leves e moderadas. Demais variáveis investigadas não apresentaram diferenças entre os grupos. **Conclusão.** Observou-se que 98,5% das gestantes no segundo trimestre gestacional são ativas e, em sua maioria, de intensidade vigorosa. O exercício físico vigoroso em gestante está associado a uma pior percepção de saúde.

Descritores: Gestantes, Atividade física, Saúde.