

Nutrição

## **AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM GESTANTES CONSIDERANDO O TRIMESTRE GESTACIONAL**

Igor Alexandre Silva - 4º módulo de Nutrição, UFLA PIVIC/UFLA.

Juliano Cardoso Pereira - Pós-graduando em Ciências da Saúde, UFLA.

Luciano José Pereira - Professor, Departamento de Medicina, UFLA.

Paula Midori Castelo - Professora, Departamento de Ciências Farmacêuticas, UNIFESP.

Karen Rodrigues Lima - Pós-graduanda em Ciências da Saúde, UFLA.

Débora Ribeiro Orlando - Orientadora, Departamento de Medicina, UFLA. - Orientador(a)

### **Resumo**

A gestação é uma condição que influencia aspectos morfológicos, fisiológicos, psicológicos e comportamentais das mulheres. Nessa perspectiva, é possível que ocorram alterações nas características das atividades físicas com o avanço da gestação. Assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar o nível de atividade física em gestantes, considerando o trimestre gestacional. O nível de atividade física foi acessado em uma amostra de 90 gestantes saudáveis com idade entre 18 e 40 anos. Para tal, utilizou-se a versão longa do Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ). Foi realizada análise exploratória dos dados por meio de médias, desvios padrão e porcentagens, utilizando o software SPSS 28.0. Os valores do gasto energético em equivalente metabólico (MET-Min.semana<sup>-1</sup>), considerando o domínio da atividade física de acordo com os trimestres gestacionais foram: no domínio das atividades domésticas, os valores médios (DP) foram 7,2 (3,4), 5,0 (2,1) e 5,0 (2,4) para o primeiro, segundo e terceiro trimestre, respectivamente. No domínio transporte, os valores médios (DP) foram 3,1 (2,0), 1,8 (1,2) e 1,6 (1,5), respectivamente. No domínio esporte/exercício os valores foram 0,2 (0,2), 0,1 (0,2) e 0,2 (0,2), respectivamente, enquanto no domínio lazer os valores foram 1,1 (1,1), 1,0 (0,8) e 0,8 (0,7), respectivamente. Por outro lado, no domínio trabalho, os valores encontrados foram 9,0 (4,5), 8,0 (4,7) e 8,2 (5,9) MET-Min.semana<sup>-1</sup>, respectivamente. O gasto energético total (DP) médio encontrado na amostra foi de 178,1 (73,0), 132,3 (44,1) e 131,1 (53,3) MET-Min.semana<sup>-1</sup> no primeiro, segundo e terceiro trimestre, respectivamente, sem diferença entre os trimestres da gestação ( $p=0,119$ ). Conclui-se que, na amostra avaliada, não houve diferença entre o gasto energético total entre os trimestres gestacionais.

Palavras-Chave: atividade física, gestantes, domínios de atividade física..

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: <https://www.youtube.com/watch?v=6FF9J4clB58>