

Medicina

AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES DE LAZER REALIZADAS DURANTE A GESTAÇÃO SOB A PERSPECTIVA DO PERFIL SOCIOECONÔMICO DAS GESTANTES NO MUNICÍPIO DE LAVRAS-MG

Alexia Mendes Lima - 5º Módulo de Medicina, UFLA, Iniciação Científica Voluntária (PIVIC).

Thayná Letícia de Almeida Sousa - Co-orientadora, Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde, UFLA

Camila Souza de Oliveira Guimarães - Camila Souza de Oliveira Guimarães - Orientadora, Professora do Departamento de Medicina (DME), UFLA. - Orientador(a)

Resumo

Evidências atuais mostram que a prática de Atividade Física no Tempo Livre (AFTL) durante a gestação é segura e garante benefícios à saúde da mãe e do bebê, reduzindo os riscos de complicações, e deve ser incentivada. Contudo, a maioria das gestantes tende a permanecer inativa nessa fase, especialmente no tempo de lazer. Analisar fatores socioeconômicos é crucial para entender a eventual presença de disparidades e promover lazer ativo durante a gravidez. Como objetivo, o trabalho procurou avaliar os diferentes domínios de atividades de lazer realizadas na gestação por diferentes grupos socioeconômicos, em Lavras-MG. Para investigação dos aspectos sociodemográficos e atividades de lazer, foi aplicado um questionário estruturado na pré-consulta de pré-natal, nos setores público e privado do município. Foi utilizado o teste qui-quadrado para avaliar o tipo de lazer em diferentes níveis socioeconômicos, seguindo a renda familiar mensal informada. Participaram da pesquisa 89 gestantes e, dessas, a maior fração apresentou renda mensal entre 1 e 2,9 salários mínimos. Quanto ao lazer, 66,3% das entrevistadas não incluíram exercício físico no tempo livre, sendo apenas 11,2% com lazer ativo. Foi observada associação entre a renda do grupo e atividades desempenhadas, uma vez que gestantes com renda maior que 5 salários mínimos aderiam à AFL (9,1%) e as que recebiam menos possuíam mais atividades sedentárias (58,0%). A prevalência da inatividade no lazer reflete uma tendência da população geral, com aumento progressivo dos hábitos sedentários, corroborado por outros estudos com gestantes. A pouca adesão ao lazer ativo feminino pode ser relacionada às múltiplas incumbências socialmente atribuídas às mulheres, gerando cansaço e falta de tempo, provocados pela dupla jornada. A falta de AFTL pode ser indicativa da crença do cuidado da gestante por meio do repouso ainda existente. Além disso, a desigualdade social entre as gestantes brasileiras influencia o contexto de vida, sendo que o maior grau sociodemográfico facilita o acesso a informações sobre hábitos saudáveis, bem como melhores situações trabalhistas, de moradia e econômicas que resultam em maior tempo para esta finalidade. Ações nos serviços de saúde para acompanhamento e orientação das mulheres grávidas são fundamentais para superação dessas barreiras.

Palavras-Chave: Atividades de Lazer , Exercício Físico, Gestação.

Link do pitch: <https://youtu.be/bLbBI3JhsPM>