

Medicina

## **AVALIAÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A GESTAÇÃO SOB A ÓTICA DAS RECOMENDAÇÕES ATUAIS**

Luana D'Ascenção Silveira - 8º módulo de Medicina, UFLA, bolsista PIBIC/FAPEMIG

Thayná Letícia de Almeida Sousa - Coorientadora PPGSA/DME- UFLA

Camila Souza de Oliveira Guimarães - Professora do Departamento de Medicina, Orientadora  
camilaguimaraes@ufla.br - Orientador(a)

### **Resumo**

A gravidez é um período que compreende mudanças hormonais, físicas e metabólicas no organismo da mulher, para favorecer o desenvolvimento do feto. A prática de atividade física (AF) durante a gestação tem sido cada vez mais incentivada pelos obstetras, pois pode reduzir complicações no parto e no nascimento, além de prevenir doenças crônicas para a mãe e o bebê. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), recomenda-se o mínimo de 150 minutos de atividade física moderada por semana. O objetivo do trabalho foi analisar a prática efetiva de atividade física pelas gestantes de Lavras-MG, segundo as recomendações da OMS. Trata-se de estudo transversal quantitativo, por meio de questionários estruturados para investigação do perfil sociodemográfico e hábitos de vida das gestantes, aplicados durante consultas de pré-natal no setor público e em um consultório de obstetra particular. O tempo e a frequência semanal da atividade física foram avaliados em intervalos, possibilitando uma previsão da prática semanal de AF pelas gestantes, sendo classificadas como prática intermediária (aquelas que em algumas semanas se exercitam dentro da recomendação e em outras, não), acima ou abaixo da recomendação da OMS (150 minutos por semana). Os dados foram tabulados em planilha no Excel® e utilizou-se análise de frequência para avaliar o quantitativo de mulheres em cada categoria. Participaram da pesquisa 89 gestantes, com idade média de 29 anos. Dessas, 45 gestantes estavam no terceiro trimestre gestacional (50,56%). Com relação à prática de AF, 5 gestantes (5,6%) não responderam ao questionário, 62 (69,7%) apresentaram prática abaixo da recomendação, 9 (10,1%) estavam com prática intermediária, e 13 (14,6%) acima da recomendação da OMS. Os resultados sugerem uma baixa adesão à prática de atividade física no período gestacional, por parte das gestantes do município. Esse período, no geral, relaciona-se a uma maior proximidade das gestantes com os profissionais de saúde. Logo, estimular a adoção de estilo de vida saudável deve ser parte da orientação médica e sistematizada para as gestantes, visando os benefícios para o binômio materno-fetal.

Palavras-Chave: EXERCÍCIO FÍSICO, GRAVIDEZ, PREVENÇÃO.

Instituição de Fomento: UFLA, FAPEMIG

Link do pitch: <https://youtu.be/sPuNOp7PtQQ>