

PERFIL DE GESTANTES QUE NÃO PRATICAM EXERCÍCIOS FÍSICOS

PROFILE OF PREGNANT WOMEN WHO DON'T EXERCISE

PERFIL DE LAS EMBARAZADAS QUE NO HACEN EJERCICIO

¹Lucas Rodrigues Ruas²Mara Regina Caino Teixeira Marchiori³Andressa da Silveira⁴Maria Margarida da Silva Reis dos Santos Ferreira⁵Silvana Cruz da Silva⁶Kelvin Leandro Marques Monçalves⁷Keity Laís Siepmann Soccol¹Universidade Franciscana, Santa Maria, RS, Brasil.<https://orcid.org/0000-0002-7119-3124>²Universidade Franciscana, Santa Maria, RS, Brasil.<https://orcid.org/0000-0001-9412-7755>³Universidade Federal de Santa Maria, Palmeira das Missões, RS, Brasil.<https://orcid.org/0000-0002-4182-4714>⁴Escola Superior de Enfermagem do Porto, Porto, Portugal.<https://orcid.org/0000-0002-7948-9317>⁵Universidade Franciscana, Santa Maria, RS, Brasil.<https://orcid.org/0000-0002-4563-3704>⁶Universidade Franciscana, Santa Maria, RS, Brasil.<https://orcid.org/0000-0001-5261-212X>⁷Universidade Franciscana, Santa Maria, RS, Brasil.<https://orcid.org/0000-0002-7071-3124>**Autor correspondente****Keity Laís Siepmann Soccol**

Rua Silva Jardim nº 1175, bairro Nossa Senhora do Rosário, Santa Maria-RS.

Brasil. CEP: 97010-491 Telefone:

+55(55) 3025-1202 E-mail:

keitylais@hotmail.com

Submissão: 16-04-2024**Aprovado:** 16-12-2024**RESUMO**

Objetivo: caracterizar o perfil de gestantes que não praticam exercícios físicos. **Métodos:** pesquisa descritiva de abordagem quantitativa, realizada no período entre outubro e dezembro de 2021, por meio de questionário disponibilizado pelo *Google Forms*® com 65 gestantes que não praticavam exercícios físicos. As participantes foram captadas por meio da técnica bola de neve. Os dados foram analisados com recurso da estatística descritiva simples em frequência absoluta e relativa. Foram respeitados todos os aspectos éticos em pesquisa com seres humanos e o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com parecer nº 5.047.268. **Resultados:** o perfil de gestantes que não praticam exercício físico evidenciou que elas são, em sua maioria, casadas (69,23%), possuem ensino superior completo (36,92%) e renda familiar acima de três salários mínimos (36,92%). Os motivos mais comuns para não praticar exercícios físicos foram falta de tempo para ir à academia (33,84%) e ausência do hábito de praticar exercício físico (29,24%). **Conclusão:** reforça-se a necessidade de intervenção em prol da promoção de saúde nas gestantes, tendo em vista os múltiplos benefícios que a prática de exercício físico desencadeia para o binômio mãe-bebê.

Palavras-chave: Saúde Materno-Infantil; Gestantes; Exercício Físico; Comportamento Sedentário.

ABSTRACT

Objective: to characterize the profile of pregnant women who do not exercise. **Methods:** this was a descriptive, quantitative study carried out between October and December 2021, using a questionnaire made available via *Google Forms* with 65 pregnant women who did not exercise. Participants were collected using the snowball technique. The data was analyzed using simple descriptive statistics in absolute and relative frequency. All ethical aspects of Research with human beings were respected and the project was approved by the Research Ethics Committee with opinion no.5.047.268. **Results:** the profile the pregnant women who do not exercise showed that most of them are married (69,23%), have completed higher education (36,92%) and have a family income of more than three minimum wages (36,92%). The most common reasons for not exercise were lack of time to go to the gym (33,84%) and lack of the habit of exercising (29,24%). **Conclusion:** the need for intervention to promote health among pregnant women is reinforced, given the multiple benefits that physical exercise brings to the mother-baby binomial.

Keywords: Maternal and Child Health; Pregnant Women; Exercise; Sedentary Behavior

RESUMEN

Objetivo: caracterizar el perfil de las mujeres embarazadas que no hacen ejercicio. **Métodos:** se trató de un estudio descriptivo y cuantitativo realizado entre octubre y diciembre de 2021, mediante un cuestionario puesto a disposición a través de *Google Forms* com 65 mujeres embarazadas que no hacían ejercicio. La captación de participantes se realizó mediante la técnica de bola de nieve. Los datos se analizaron mediante estadística descriptiva simple em término de frecuencia absoluta y relativa. Se respetaron todos los aspectos éticos de la investigación con seres humanos y el proyecto fue aprobado por el Comité de Ética de la Investigación com el dictamen nº 5.047.268. **Resultados:** el perfil de las mujeres embarazadas que no hacen ejercicio mostró que la mayoría están casadas (69,23%), tienen estudios superiores (36,92%) y unos ingresos familiares superiores a tres salarios mínimos (36,92%). Las razones más comunes para no hacer ejercicio fueron la falta de tiempo para ir al gimnasio (33,84%) y no tener el hábito de hacer ejercicio (29,24%). **Conclusión:** se refuerza la necesidad de intervenir a favor de la promoción de la salud entre las embarazadas, dados los múltiples beneficios que el ejercicio físico aporta al binomio madre-bebé.

Palabras-clave: Salud Materno-infantil; Mujeres Embarazadas; Ejercicio Físico; Comportamiento Sedentario.



INTRODUÇÃO

O exercício físico, definido como a prática de atividade física, consiste em realizar movimentos corporais planejados, estruturados e repetitivos com o objetivo de melhorar um ou mais componentes da aptidão corporal. A prática de exercícios é fundamental para que a pessoa mantenha um estilo de vida saudável⁽¹⁾. Nas gestantes, esse hábito apresenta resultados favoráveis tanto para a saúde materna, quanto fetal⁽²⁾.

A prática de atividades físicas regulares pelas gestantes traz muitos benefícios para a saúde, como a redução de doenças metabólicas, o estímulo ao parto vaginal com consequente redução de cesarianas, e uma melhor recuperação no período pós-parto^(1,3). Também é essencial para a prevenção de transtornos de ansiedade e depressão⁽¹⁾, reduzindo os níveis de estresse⁽⁴⁾. Portanto, o exercício físico é recomendado durante a gravidez⁽⁵⁾, desde que seja respeitada a frequência, a intensidade, a duração, a condição clínica e que não haja contraindicações para essa prática⁽⁶⁾.

As evidências indicam que poucas mulheres brasileiras praticam atividade física e que esse número é ainda menor quando elas estão no período gestacional⁽⁷⁻⁸⁾. Estudos apontam que há um alto índice de sedentarismo durante a gravidez^(3,9). Portanto, a ausência de exercícios físicos é comum na gravidez⁽⁸⁾.

Pondera-se que, quando as gestantes não possuem complicações ou contraindicações

obstétricas, é desejável que se mantenham ativas. Para isso, elas precisam ser encorajadas a continuar e, até mesmo, a iniciar atividades físicas⁽¹⁾ no período gestacional. A gravidez é um momento para mudar hábitos de vida indesejáveis, fortalecendo práticas saudáveis que podem permanecer para toda a vida⁽⁸⁾.

Existem lacunas no conhecimento no que tange à prática de exercícios físicos na gravidez⁽⁵⁾, o que pode justificar a ausência desse hábito pelas gestantes. Assim, aprofundar os conhecimentos sobre atividade física durante a gestação é fundamental, uma vez que poucas mulheres recebem orientação, durante o pré-natal, acerca da importância de realizarem essas práticas⁽¹⁰⁾.

Frente a isso, conhecer o perfil de gestantes que não praticam exercícios físicos e os motivos de não o realizarem contribui para que os profissionais de saúde possam delinear novas estratégias de intervenção, com vistas a melhorar a saúde materno-fetal e, a promover a saúde e a redução de agravos. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo caracterizar o perfil de gestantes que não praticam exercícios físicos.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva, com abordagem quantitativa, realizada entre os meses de outubro e dezembro de 2021, por meio de um questionário que foi respondida por gestantes que não praticavam atividade física.



Para a coleta dos dados, foram aplicados questionários utilizando o Formulário *Google Forms*[®], os quais foram disparados por meio de sítios de mídia social, grupos de *WhatsApp*[®] e *Facebook*[®] que os pesquisadores eram membros, sendo a captação das participantes por meio da técnica bola de neve⁽¹¹⁾ na qual os indivíduos selecionados pelos pesquisadores convidam amigos e conhecidos da sua rede social, possibilitando a inserção de outros participantes. Assim, as primeiras gestantes, que foram selecionadas aleatoriamente e não tinham nenhuma relação com os pesquisadores, foram contatadas pelas redes sociais, denominadas de “sementes”, estas por sua vez indicaram outras pessoas pertencentes à população de estudo, designadas de “frutos” e, assim, sucessivamente. Teve-se uma gestante denominada “semente” em cada rede social.

Delimitaram-se, para a seleção da amostra de “sementes” e “frutos”, os seguintes critérios de inclusão: ter 18 anos ou mais, estar gestante no período de coleta dos dados independentemente da idade gestacional e não praticar qualquer forma de exercícios físicos durante o período gestacional. Para ser considerada gestante que praticava exercício físico de modo regular estipulou-se uma frequência mínima de pelo menos duas vezes na semana. Como critério de exclusão: questionários incompletos, entretanto nenhum questionário foi excluído.

As gestantes denominadas “sementes” foram convidadas a participar da pesquisa por mensagem privada nas redes sociais, na qual uma das pesquisadoras enviou um *card* virtual do convite para participar da pesquisa. O *card* tinha informações sobre o objetivo, riscos e benefícios. Após demonstrarem interesse de participação as gestantes receberam por meio da rede social um link de acesso ao *Google Forms*[®]. O link disponibilizava à participante o acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), na qual ela deveria marcar o aceite na participação da pesquisa e inserir o e-mail pessoal, assim o preenchimento dessas informações era obrigatório para continuar respondendo as demais informações do questionário. O TCLE dispunha do e-mail e telefone dos pesquisadores, caso elas manifestassem alguma dúvida ou quisessem desistir da pesquisa em qualquer momento.

O instrumento de coleta de dados foi pré-elaborado e incluiu perguntas de múltipla escolha, havendo a possibilidade de obtenção de apenas uma resposta nas questões. Na primeira parte do questionário a participante tinha acesso ao TCLE e deveria preencher o e-mail dela. Após preencher essas informações do questionário, ela conseguia responder as variáveis independentes do estudo, que estavam na página seguinte do questionário.

As variáveis independentes do estudo, que estavam na segunda página do questionário, foram compostas por questões



sociodemográficas relacionadas a faixa etária e semana gestacional, na qual a participante marcava; se tinha um ou mais filhos, o que permitiu identificar se era primípara ou múltipara; o estado civil/situação conjugal na qual ela marcava uma das opções (solteira, casada, divorciada ou em união estável); a escolaridade (na qual tinha as seguintes opções: ensino fundamental completo ou incompleto, ensino médio completo ou incompleto; ensino superior completo ou incompleto e pós-graduação; e a renda familiar, que era composta por alternativas de um até dois salários mínimos, de dois a três e mais de três. Ainda, continha a questão de qual região do país ela residia no momento da coleta das informações, tendo como opções as seguintes regiões: sul, sudeste, norte, nordeste e centro-oeste.

Após o preenchimento dessas questões, elas tinham acesso a terceira página do formulário, que era constituída pelas variáveis dependentes. As variáveis dependentes foram relacionadas às questões obstétricas (intercorrências clínicas), na qual as participantes tinham a possibilidade de marcar questões de múltipla escolha, de acordo com seu histórico, na qual versavam sobre: infecções do trato urinário, descolamento de placenta, placenta prévia, pré-eclâmpsia, eclâmpsia, diabetes gestacional, hipertensão arterial, risco de trombofilia, anemia e ansiedade e depressão.

Na última página do formulário estavam as questões relacionadas à não adesão de prática

de atividade física na gestação, na qual versava sobre o motivo pelo qual não praticavam exercício físico; exercícios que acreditavam que não podem ser realizados na gestação; e se possuíam liberação médica para a prática de exercício físico. O instrumento era autoaplicável e o tempo de preenchimento para todas as questões era de aproximadamente cinco minutos.

Ao final do preenchimento do questionário elas tinham acesso ao link para compartilhamento do formulário, na qual elas poderiam copiar e enviar para as participantes denominadas “frutos”. A coleta de dados foi encerrada quando não se teve mais a inclusão de novos participantes, em um período de 7 dias.

Os dados foram organizados com o auxílio do *Microsoft Office Excel*[®] 2007 e analisados pela aplicação da estatística descritiva simples em frequência absoluta (N) e relativa (%). Assim, os dados provenientes dos questionários foram tabulados e transformados em valores percentuais.

Foram respeitados todos os aspectos éticos em pesquisa com seres humanos, de acordo com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, bem como Ofício Circular nº2/2021 da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), Secretaria-Executiva do Conselho Nacional de Saúde (SECNS) e Ministério da Saúde (MS) sobre as “Orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual”. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em



Pesquisa da instituição signatária (Certificado de Apresentação de Apreciação Ética – CAAE nº 52447021.3.0000.5306). Todas as participantes tiveram acesso e assinaram eletronicamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi enviado junto no questionário do *Google Forms*[®]. Somente após realizarem a leitura e concordarem com o Termo é que elas conseguiram preencher o formulário. Os pesquisadores enviaram o termo assinado por eles para o e-mail de cada uma das participantes.

RESULTADOS

Participaram do estudo 65 gestantes que não praticavam exercícios físicos, com idades

entre 18 e 38 anos, e que estavam entre a 13^a e 38^a semana gestacional. Dessas, 58,46% residiam na região sul, 20% na região sudeste, 7,69% respectivamente na região norte e nordeste, e 4,61% centro-oeste. A maioria (55,4%) era primípara.

Quanto ao estado civil/situação conjugal, verificou-se que a maioria das gestantes eram casadas (69,5%), no que concerne à escolaridade 36,92% possuíam o ensino superior completo. Quanto à renda familiar, 36,92% das gestantes possuíam renda familiar de mais de três salários mínimos e 32,30%, de um a dois salários mínimos, 16,92% (Tabela 1).

Tabela 1 - Dados sociodemográficos das gestantes.

Variável	N	%
Estado civil/situação conjugal		
Casadas	45	69,23
Solteiras	14	21,54
União estável	5	7,69
Divorciada	1	1,54
Escolaridade		
Ensino fundamental incompleto	2	3,07
Ensino fundamental completo	1	1,53
Ensino médio incompleto	7	10,76
Ensino médio completo	20	30,76
Ensino superior incompleto	7	10,76
Ensino superior completo	24	36,92
Pós-graduação	4	6,15
Renda familiar		

Até um salário mínimo	9	13,84
1 a 2 salários mínimos	21	32,30
2 a 3 salários mínimos	11	16,92
Mais de 3 salários mínimos	24	36,92

Relativamente às intercorrências clínicas durante a gestação (Tabela 2), verificou-se que 35,38 das participantes referiu não ter nenhuma. A intercorrência mais frequentemente reportada

foi a infecção do trato urinário (30,76%), seguida por descolamento de placenta e diabetes gestacional, ambas com a mesma incidência (9,23%).

Tabela 2 - Dados sobre as intercorrências clínicas durante a gestação

Variável	N	%
Intercorrências clínicas		
Nenhuma	23	35,38
Infecção do trato urinário	20	30,76
Descolamento de placenta	6	9,23
Placenta prévia	2	3,07
Pré-eclâmpsia	1	1,53
Eclâmpsia	1	1,53
Diabetes gestacional	6	9,23
Hipertensão arterial	3	4,61
Risco de trombofilia	1	1,53
Anemia	1	1,53
Ansiedade e depressão	1	1,53

Observa-se na Tabela 3 que a maioria das participantes considera que os exercícios físicos podem ser realizados durante a gestação (98,46%). No entanto, a falta de tempo para ir à academia foi motivo mais frequentemente referenciado pelas gestantes para não praticarem exercícios físicos (33,84%), seguido pelo fato de

não ter hábito (29,23%) e sentir fadiga (16,92%=11).

A maioria das gestantes não soube informar quais são os exercícios físicos que não devem ser realizados durante a gestação. Entretanto, refeririam que corrida, abdominais, musculação e saltos não devem ser realizados, o



que denota a carência de informação delas a respeito dos tipos de exercícios físicos que podem ser realizados.

Outro dado relevante é que a maioria das gestantes possuem liberação médica para praticar

exercícios físicos, ou seja, não tiveram contraindicações. Assim aponta-se que o fato de não praticar exercícios físicos está relacionado com o estilo de vida de cada uma delas e não dependem apenas da liberação médica.

Tabela 3 - Dados sobre a não adesão de prática de atividade física na gestação.

Variável	N	%
Motivo de não praticar exercícios		
Enjoos	2	3,07
Fadiga	11	16,92
Sono	3	4,61
Não tem hábito	19	29,23
Falta de tempo para ir à academia	22	33,84
Medo de ocorrer aborto	5	7,69
Orientação médica	3	4,61
Exercícios que não devem ser realizados na gestação		
Corrida	3	4,61
Levantamento de peso	2	3,07
Musculação	3	4,61
Box	1	1,53
Jump	2	3,07
Pular corda	2	3,07
Saltar	3	4,61
Fazer abdominal	3	4,61
Hidroginástica	1	1,53
Subir/descer escadas	2	3,07
Não souberam opinar	43	66,15
Exercícios físicos podem ser realizados na gestação		
Sim	64	98,46
Não	1	1,53
Caminhadas podem ser realizadas na gestação		

Sim	65	100%
Tinham liberação médica para exercício físico		
Possuíam liberação médica	54	83,07
Não possuíam liberação médica	11	16,92

DISCUSSÃO

Os resultados desta pesquisa revelam que a maior parte das gestantes que não praticam atividades físicas são casadas. Quanto às habilitações acadêmicas e à renda familiar o ensino superior completo e a renda acima de três salários mínimos foram o mais reportado pelas gestantes. Este resultado não corrobora os encontrados na literatura, que afirmam que mulheres grávidas que têm parceiro fixo, escolaridade elevada^(7,12) e maior renda são aquelas que mais praticam exercícios físicos⁽¹²⁻¹³⁾.

Esse achado pode apontar mudanças no perfil das gestantes que não praticam atividades físicas, pois divergem daqueles encontrados na literatura. É importante ressaltar que o estudo ocorreu em um momento pandêmico, onde foram sugeridas restrições de contato devido ao risco de contaminação pelo coronavírus, o que pode ter contribuído para alterar esse perfil, mas não é possível afirmar que haja essa relação. No entanto, mesmo em momentos pandêmicos, a prática de atividade física frequente é recomendada pois minimiza sintomas como ansiedade, depressão e insônia⁽¹⁴⁾.

As intercorrências clínicas mais comuns apresentadas pelas gestantes foram relacionadas

às infecções do trato urinário, descolamento de placenta, diabetes gestacional, hipertensão arterial, placenta prévia, pré-eclâmpsia, eclâmpsia, risco de trombofilia, anemia, ansiedade e depressão. A prática de exercício físico não é recomendada em gestantes com descolamento de placenta, placenta prévia, pré-eclâmpsia e eclâmpsia. Destaca-se, todavia, que as demais intercorrências clínicas mencionadas pelas participantes não são impeditivas para a prática de exercícios⁽¹⁵⁾. Além disto, é comprovado que a prática de exercícios físicos previne ansiedade e depressão no pré-natal⁽¹⁶⁾.

O exercício físico em gestantes que possuem doenças metabólicas, como diabetes e hipertensão, apresenta resultados favoráveis para a saúde materno-fetal⁽¹⁵⁻¹⁷⁾. A prática de exercício físico, aliada ao controle dietético, são opções para o tratamento de gestantes com diabetes. Assim, gestantes que possuem essa alteração metabólica podem praticar exercícios físicos, considerando que tal prática contribui para a redução dos níveis de glicemia^(1,18). Ademais, previne a diabetes gestacional^(4,16,19) e a hipertensão gestacional^(16,19-20).

A prática de exercício físico também pode ser considerada um fator essencial na prevenção dos transtornos depressivos em



mulheres que estão no período gravídico-puerperal⁽¹⁾. O exercício físico evita a depressão na gravidez^(16,21), bem como reduz os níveis de estresse e tem a capacidade de evitar distúrbios psicológicos⁽⁴⁾.

Atualmente, é alta a prevalência de mulheres jovens com obesidade e doenças cardiometabólicas que não praticam exercícios físicos⁽²²⁾. A baixa prática de atividade física e o sedentarismo são fatores que contribuem para o alto risco cardiovascular⁽²³⁾. Assim, é importante o desenvolvimento de ações de incentivo para a prática de exercícios físicos antes, durante e após a gravidez⁽²²⁾. Os fatores sociodemográficos e comportamentais interferem diretamente na qualidade de vida das gestantes, desse modo, é necessário que sejam priorizadas ações de incentivo a essa prática durante o pré-natal⁽¹²⁾.

A falta de tempo, queixas físicas, fadiga ou falta de energia são alguns dos fatores que fazem com que as mulheres não pratiquem atividades durante a gestação⁽²⁴⁾. Apesar de ser fisiológica, a gestação pode repercutir em impactos diretos tanto na saúde física, quanto psicológica das gestantes.

Alguns fatores pessoais e ambientais como a falta de tempo, a falta de conhecimento, o pouco acesso a informações recebidas pelos profissionais de saúde, o cansaço e a ausência de apoio social, são consideradas importantes barreiras para a prática da atividade física na gravidez⁽²⁵⁾. Diante disso, justifica-se a importância de as gestantes receberem

informações educativas a fim de terem a possibilidade de desenvolver uma melhora na qualidade de vida⁽¹²⁾.

A falta de tempo para ir à academia foi a causa mais mencionada pelas participantes deste estudo. Nesse sentido, aponta-se a necessidade de os profissionais de saúde elaborem estratégias de intervenção e de planejamento junto às gestantes para reverter ou minimizar esta situação. Destaca-se que o exercício físico não precisa ser realizado somente em academias, então, apontar estratégias como a prática de caminhadas é uma possibilidade de intervenção. A caminhada é um exercício físico que as gestantes consideram que pode ser realizada nesse período, e além disto resulta em benefícios à saúde e, por isso, deve ser incentivada⁽²⁶⁾.

A caminhada é um dos exercícios mais praticados por ser de baixo custo e de fácil acesso⁽⁵⁾. Na gravidez, é uma prática que pode ser recomendada, quando as gestantes não têm possibilidade de realizar outras atividades físicas devido à falta de tempo e a sua ocupação⁽²⁴⁾.

O período gestacional é um momento oportuno para a promoção de comportamentos de saúde que sejam positivos e que tragam benefícios a curto e longo prazo para a saúde da mãe⁽²²⁾. Para prevenir complicações na gestação, é importante que os trabalhadores da área da saúde considerem o estímulo da modificação de fatores no estilo de vida das gestantes⁽²⁷⁾. Elas precisam ser incentivadas quanto à prática do exercício físico, bem como devem receber



informações acerca dos benefícios⁽⁸⁾ e das contraindicações.

Gestantes que praticam exercícios físicos têm menor probabilidade de ter parto cesárea e recém-nascidos com baixo peso, o que aponta que a prática de exercício físico não está relacionada à prematuridade⁽²⁸⁾, nem interfere negativamente no desenvolvimento do bebê, pois não altera os batimentos cardíacos e nem o fluxo de sangue uteroplacentário⁽²⁹⁾. A prática de atividade física durante a gravidez é considerada segura e traz benefícios para a saúde da mãe e do bebê⁽⁸⁾.

No que tange ao conhecimento sobre o exercício físico, durante a gestação, a maioria das gestantes respondeu que pode ser realizado, o que evidencia que possuem conhecimento sobre este tópico. Este achado corrobora um estudo que evidencia que as mulheres possuem conhecimento acerca dos benefícios da prática e sabem que é seguro para o bebê, não possuindo, no entanto, o hábito de o praticar, e muitas desistem de práticas nesse período⁽⁸⁾. O fato de as mulheres não terem o hábito de praticar exercícios físicos em momento anterior ao período gestacional, deixa-as, ainda, mais propensas a um estilo de vida sedentário durante a gestação⁽⁹⁾.

No presente estudo um número expressivo de gestantes não sabia quais modalidades de exercícios físicos não poderiam ser realizados na gravidez. Este resultado corrobora com um estudo que mostrou que

muitas mulheres não têm certeza se é seguro realizar atividades físicas e exercícios durante essa fase da vida⁽³⁰⁾. A atividade física e o exercício físico pelas gestantes melhoram a qualidade de vida⁽¹²⁾. Assim, é importante que os profissionais de saúde encorajem as gestantes a continuar ou a iniciar o exercício físico⁽¹⁾.

Considerando que o exercício físico na gravidez traz benefícios para a maioria das mulheres⁽¹⁾ e que os profissionais de saúde, nomeadamente os enfermeiros, têm um papel preponderante na educação para a saúde da gestante é necessário que eles sejam capacitados acerca dos múltiplos benefícios que a atividade física promove para a saúde do binômio mãe-bebê, bem como devem recomendar que as gestantes sem contraindicações médicas ou obstétricas, sejam fisicamente ativas, a fim de obter benefícios para sua saúde e de reduzir a possibilidade de complicações gestacionais⁽¹⁹⁾.

A educação para a saúde sobre a prática de exercício físico às gestantes é importante, na medida em que estimula elas a manter esse hábito, favorecendo um momento para troca de informações e discussão sobre dúvidas. Durante o pré-natal, pode desmistificar aspectos negativos da gravidez e incentivar mudanças nos hábitos de vida, que podem prevenir resultados perinatais negativos⁽⁸⁾.

A principal limitação destaca-se a utilização das mídias sociais para atingir um maior número de participantes, embora as gestantes utilizem essas tecnologias, trabalhar



com questionários online ainda é desafiador. Identificar os motivos da não-realização de atividades físicas por gestantes contribui para movimentos e estratégias com vista a promoção da saúde e melhora da qualidade de vida das gestantes.

CONCLUSÕES

Este estudo possibilitou caracterizar o perfil das gestantes, no que tange aos aspectos sociodemográficos, estado civil, escolaridade e renda mensal. Quanto à prática de exercício físico, verificou-se que a maioria tinha liberação médica para a sua prática e sabia que exercícios físicos podem ser feitos durante a gestação. Ainda, a maioria das intercorrências clínicas que referiram para não o realizar não eram impeditivas da prática de exercício físico.

Por fim, conhecer o perfil das gestantes que não praticam exercícios físicos aponta para a necessidade de intervenções em favor da promoção de saúde nesse grupo populacional, tendo em vista os benefícios dessa prática para a saúde do binômio mãe-bebê.

REFERÊNCIAS

1. Birsner ML, Gyamfi-Bannerman C. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. *Obstet Gynecol* 2020; 135(4):178-88. DOI: <http://dx.doi.org/10.1097/AOG.00000000000003772>
2. Rudin LR, Dunn L, Lyons K, Livingston J, Waring ME, Pescatello LS et al. Professional

Exercise Recommendations for Healthy Women Who Are Pregnant: A Systematic Review. *Womens Health Rep.* (New Rochelle). 2021;2(1):400-12. DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/whr.2021.0077>

3. Hailemariam TT, Gebregiorgis YS, Gebremeskel BF, Haile TG, Spitznagle TM. Physical activity and associated factors among pregnant women in Ethiopia: facility-based cross-sectional study. *BMC Pregnancy Childbirth.* 2020;20:92. DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/s12884-020-2777-6>

4. Rodríguez JH, Domínguez YA, Choqueticlla JM. Beneficial effects of physical exercise in people with type 2 diabetes mellitus. *Rev. cuba. Endocrinol [Internet].* 2018 [acesso 2021 Maio 16]; 29(2):1-18. Disponível em: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=84725>.

5. Melo ASO, Silva JLP, Melo FO, Barros ES, Santos HL, Amorim MMR, et al. Is Moderate Intensity Exercise during Pregnancy Safe for the Fetus? An Open Clinical Trial. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet.* 2019; 41(09):531-38. DOI: <http://dx.doi.org/10.1055/s-0039-1697035>

6. Tsakiridis I, Bakaloudi DR, Oikonomidou AC, Dagklis T, Chourdakis M. Exercise during pregnancy: a comparative review of guidelines. *J Perinat Med.* 2020;48(6): 519-25. DOI: <http://dx.doi.org/10.1515/jpm-2019-0419>

7. Silva VR, Boing AF. Prevalence of physical activity and associated factors among. *Rev. Bras. Saúde Mater. Infant.* 2021; 21(03):925-34, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1806-93042021000300011>

8. Godoy-Miranda AC, Cirelli JF, Pinho-Pompeu M, Paulino DSM, Morais SS, Surita FG. Putting Knowledge into Practice-The Challenge of Acquiring Healthy Habits during Pregnancy. *Rev Bras Ginecol Obstet.* 2019; 41(08): 469-75. DOI: <http://dx.doi.org/10.1055/s-0039-1692633>.



9. Menichini D, Fanetti O, Molinazzi MT, Facchinetti F, Ricchi A, Neri I. Physical activity in low risk pregnant women: a cross-sectional study. *Clin Ter.* 2020;171(4): e328-e334. DOI: <http://dx.doi.org/10.7417/CT.2020.2235>
10. Rudin LR, Dunn L, Lyons K, Livingston J, Waring ME, Pescatello LS et al. Professional Exercise Recommendations for Healthy Women Who Are Pregnant: A Systematic Review. *Womens Health Rep. (New Rochelle).* 2021;2(1):400-12. DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/whr.2021.0077>
11. Vinuto J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa. *Temáticas.* 2014;22(44):203-20. DOI: <http://dx.doi.org/10.20396/tematicas.v22i44.10977>
12. Soares PRAL, Calou CGP, Martins ES, Beserra GL, Silva IC, Ribeiro SG, et al. Health-related quality of life of pregnant women and associated factors. *Acta Paul Enferm.* 2021; 34:eAPE002075. DOI: <http://dx.doi.org/10.37689/actaape/2021AO002075>
13. Flannery C, Dahly D, Byrne M, Khashan A, McHugh S, Kenny LC, et al. Social, biological, behavioural and psychological factors related to physical activity during early pregnancy in the Screening for Pregnancy Endpoints (Cork, Ireland) cohort study. *BMJ Open.* 2019; 9(6):e025003. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025003>
14. Yuan K, Zheng YB, Wang YJ, Sun YK, Gong YM, Huang YT, Chen X, Liu XX, Zhong Y, Su SZ, Gao N, Lu YL, Wang Z, Liu WJ, Que JY, Yang YB, Zhang AY, Jing MN, Yuan CW, Zeng N, Vitiello MV, Patel V, Fazel S, Minas H, Thornicroft G, Fan TT, Lin X, Yan W, Shi L, Shi J, Kosten T, Bao YP, Lu L. A systematic review and meta-analysis on prevalence of and risk factors associated with depression, anxiety and insomnia in infectious diseases, including COVID-19: a call to action. *Mol Psychiatry.* 2022;27(8):3214-3222. DOI: <http://dx.doi.org/10.1038/s41380-022-01638-z>
15. Rezende CAB, Montenegro CAB. *Obstetrícia fundamental.* Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2019.
16. Ribeiro MM, Andrade A, Nunes I. Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription. *J Perinat Med.* 2021 Sep 6;50(1):4-17. DOI: <http://dx.doi.org/10.1515/jpm-2021-0315>
17. Campos MSB, Buglia S, Colombo CSSS, Buchler RDD, Brito ASX, Mizzaci CC, et al. Position Statement on Exercise During Pregnancy and the Post-Partum Period – 2021. *Arq. Bras. Cardiol.* 2021; 117(1): 160-80. DOI: <http://dx.doi.org/10.36660/abc.20210408>
18. Martins AM, Brati LP. Treatment for gestational diabetes mellitus: a literature review. *Femina.* 2021;49(4):251-56. [acesso 2021 Maio 16]. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1224096>.
19. Gallo-Galán LM, Gallo-Vallejo MA, Gallo-Vallejo JL. Ejercicio físico y embarazo. *Medicina basada en la evidencia (MBE) [Physical exercise and pregnancy. Evidence based medicine (EBM)].* *Semergen.* 2022;48(6):423-30. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.semereg.2022.02.008>
20. Gasparin VA, Albrecht CC, Favero DC, Gregolin KR, Pitilin EB, Silva DTR. Physical activity in pregnant women as prevention of gestational hypertensive syndrome. *Rev enferm UFPE on line.* 2018; 12(4):1017-26. DOI: <http://dx.doi.org/10.5205/1981-8963-v12i4a230733p1017-1026-2018>
21. Martínez-Paredes JF, Jácome-Pérez N. Depression in Pregnancy. *Rev. colomb. Psiquiatr.* 2019;48(1):58-65. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rcp.2017.07.003>



22. Dipietro L, Evenson KR, Bloodgood B, Sprow K, Troiano RP, Piercy KL, et al. Benefits of Physical Activity during Pregnancy and Postpartum: An Umbrella Review. *Med Sci Sport Exerc.* 2019; 51(6):1292-302. DOI: <http://dx.doi.org/10.1249/mss.0000000000001941>.
23. Soares Passinho R, Sallazar Ferreira Pereira R, Marçal Pimenta A. Fatores associados ao alto risco cardiovascular segundo o Escore de Framingham: revisão integrativa. *Cienc Cuid Saude.* 2023; 22:e64364. DOI: <http://dx.doi.org/10.4025/ciencuidsaude.v22i0.64364>
24. Gallo LM, Vallejo MAG. Walking during pregnancy: the physical activity preferred by pregnant women. *Revagog.* 2021; 3(3):80-7. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1343841>
25. Okafor UB, Goon DT. Physical activity and exercise during pregnancy in Africa: a review of the literature. *BMC Pregnancy Childbirth.* 2020; 25;20(1):732. DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/s12884-020-03439-0>.
26. Porter AK, Rodríguez DA, Frizzelle BG, Evenson KR. The Association between Neighborhood Environments and Physical Activity from Pregnancy to Postpartum: a Prospective Cohort Study. *J Urban Health.* 2019; 96(5):703-19. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s11524-019-00376-y>
27. Novaes ES, Melo EC, Ferracioli PLRV, Oliveira RR de, Mathias TA de F. Gestational risk and associated factors in women cared by the public health network. *Cienc Cuid Saúde.* 2018; 17(3): e45232. DOI: <http://dx.doi.org/10.4025/ciencuidsaude.v17i3.45232>
28. Schmidt TP, Tuon T, Wagner KJP, Boing AF, Danielewicz AL. Physical activity in gestational trimesters and perinatal outcomes in SUS puerperal women. *Rev. Saúde Pública.* 2021; 55: 58. DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003067>
29. Skow RJ, Davenport MH, Mottola MF, Davies GA, Poitras VJ, Gray CE, et al. Effects of prenatal exercise on fetal heart rate, umbilical and uterine blood flow: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2019; 53(2):124-33. 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2018-099822>
30. Hayman MJ, Alfrey K-L, Waters K, Cannon S, Mielke GI, Keating SE, et al. Evaluating Evidence-Based Content, Features of Exercise Instruction, and Expert Involvement in Physical Activity Apps for Pregnant Women: Systematic Search and Content Analysis. *JMIR Mhealth Uhealth.* 2022; 10(1): e31607. DOI: <http://dx.doi.org/10.2196/31607>

Critérios de autoria

Lucas Rodrigues Ruas, Keity Laís Siepmann Soccol: 1,2,3

Mara Regina Caino Teixeira Marchiori, Andressa da Silveira, Maria Margarida da Silva Reis dos Santos Ferreira, Silvana Cruz da Silva, Kelvin Leandro Marques Monçalves: 2,3

Declaração de conflito de interesses

Nada a declarar.

Editor Científico: Francisco Mayron Moraes Soares. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7316-2519>

