

## ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO

TARCIO ARGOLO MACEDO  
ROMUALDO SILVA NETO  
JOSÉ MENEZES DE AZEVEDO NETO  
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)  
Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.  
E-mail: tarcio.am@Hotmail.com  
**Palavras-chave:** atividade física, gestação, exercícios

**INTRODUÇÃO:** As mulheres grávidas apresentam um risco aumentado de Queixas musculoesqueléticas, principalmente lombalgia. Todas as mulheres grávidas experimentam algum desconforto musculoesquelético durante a gravidez. **OBJETIVOS:** Analisar fatores associados à prática de atividade física durante a gestação. **METODOLOGIA:** Estudo transversal realizado com todos os nascimentos ocorridos em maternidades no município de Rio Grande, RS, durante o ano de 2007 (N = 2.557). As informações foram obtidas por entrevista, por meio de um questionário pré-codificado aplicado às mães. Os desfechos de saúde materno-infantil analisados foram: hospitalização durante a gravidez, parto por cesárea, prematuridade (idade gestacional menor de 37 semanas), baixo peso ao nascer (< 2.500 g) e morte fetal. **RESULTADOS:** Relataram ter praticado atividade física durante a gestação 32,8% (IC95% 31,0;34,6) das mães. Os fatores associados à prática de atividade física na gestação, após ajustes para possíveis confundidores, foram: idade materna (associação inversa), escolaridade (associação direta), ser primigesta, ter feito pré-natal, e ter recebido orientação para a prática de exercícios durante o pré-natal. **CONCLUSÃO:** Apenas um terço das mães relatou ter praticado atividade física durante a gestação. Esse comportamento foi mais frequente entre mulheres mais jovens, com maior escolaridade e que receberam orientação. Mulheres que praticaram atividade física durante a gestação realizaram menos cesarianas e tiveram menor ocorrência de natimorto.

### REFERENCIAS:

- BATISTA, Daniele Costa et al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant.**, Recife, v. 3, n. 2, p. 151-158, jun. 2003.
- DUMITH, Samuel C et al. Atividade física durante a gestação e associação com indicadores de saúde materno-infantil. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 2, p. 327-333, abr. 2012.
- LIMA, Fernanda R.; OLIVEIRA, Natália. Gravidez e exercício. **Rev. Bras. Reumatol.** São Paulo, v. 45, n. 3, p. 188-190, jun. 2005.
- MATSUDO, V.K.R., MATSUDO, S.M.M. **Gravidez e Exercício. Revista da Associação dos Professores de Educação Física** (Londrina), v. 9, n. 16, p. 21-30, 1993.
- MORTON, M.J., PAUL, M.S., METCALFE, J. **Exercícios durante a gestação.** In: Clínicas médicas de norte-américa. Simpósio sobre aspectos médicos do exercício, 1985.