

Exercício físico e gravidez

(21705) - HÁBITOS DESPORTIVOS NA GRAVIDEZ: A EXPERIÊNCIA DE UM CENTRO TERCIÁRIO

Beatriz Ferro^{1,2}; Vanessa Vieira¹; Daniela Albuquerque¹; Filipa Marques¹; Joana Almeida¹; Isabel Santos Silva^{1,2}; Maria Do Céu Almeida¹

1 - Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra; 2 - Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

Introdução

O exercício físico regular durante a gravidez está associado a vários benefícios, durante a gravidez, trabalho parto (TP) e pós-parto.

Objectivos

Descrição dos hábitos desportivos prévios e durante a gravidez.

Metodologia

Foram incluídas grávidas que recorreram a um centro terciário e às quais foi entregue um questionário anónimo sobre exercício físico na gravidez de 20/08-13/10/2022 (n=151).

Resultados

A idade mediana foi 32 anos, 62,3%(n=94) eram nulíparas, 9,9%(n=15) tinham hábitos tabágicos ativos e 33,8%(n=51) excesso ponderal/obesidade.

A maioria encontrava-se no 3T (59,6%, n=90), 23,2%(n=35) 1T e 17,2%(n=26) 2T.

No último ano antes de engravidar, 51%(n=77) não realizava exercício físico. Nas que faziam, a maioria era numa frequência 1-2x/semana e >30 minutos.

Relativamente à opinião sobre o exercício físico na gravidez, 94,7%(n=143) acredita que ajuda a ter uma gravidez mais saudável, 93,4%(n=141) que ajuda no TP, 94%(n=142) que melhora a saúde materna e 89,4%(n=135) a do bebé.

Durante a gravidez, 51%(n=77) pratica/praticou exercício físico (14,3%-1T, 14,3%-2T e 71,4%-3T, p=0,006), na maioria 1-2x/semana e >30 minutos. Destas, 63,6%(n=49) tinham licenciatura ou superior e 84,4%(n=65) estavam empregadas (p=ns).

Os motivos para a não prática foram falta de tempo(21,9%;n=33), medo que faça mal ao bebé(6,6%;n=10), indicação do médico(9,9%;n=15), não gostar de praticar desporto(15,9%;n=24), dor no fundo das costas/barriga(34,4%;n=52) e ausência de ginásios perto de casa(7,3%;n=11).

Houve alteração dos hábitos desportivos na gravidez em 45,7%(n=69): 60,6%(n=43) no 1T, 25,4%(n=18) 2T e 14,1%(n=10) 3T. As principais alterações foram menor frequência semanal(73,8%), menor intensidade(85,5%), menor duração(73,3%) e tipo de exercício(68,5%).

Relativamente ao aconselhamento, 13,9%(n=21) foram aconselhadas por profissionais de saúde a estar em repouso e 63,6%(n=96) a praticar atividade física.

Conclusões

Neste estudo, quase metade das grávidas não praticou exercício físico durante a gravidez, apesar de, previamente à gravidez, uma percentagem superior não praticar, e da maioria ter sido aconselhada a praticar e reconhecer os seus benefícios associados. Devemos continuar a formar todas as grávidas nesse sentido.

Palavras-chave : Exercício físico; Gravidez;