

## Exercício físico e gravidez

(21717) - IMPACTO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO AUMENTO PONDERAL NA GRAVIDEZ

Vanessa Vieira<sup>1</sup>; Beatriz Ferro<sup>1</sup>; Daniela Albuquerque<sup>1</sup>; Joana Palmira Almeida<sup>1</sup>; Filipa Marques<sup>1</sup>; Isabel Santos Silva<sup>1</sup>; Maria Céu Almeida<sup>1</sup>

1 - Serviço de Obstetrícia B - Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra

### Introdução

A prática de exercício físico(EF) aumenta o bem-estar da grávida, diminuindo queixas musculoesqueléticas associadas a este período, e auxilia no controlo do ganho ponderal.

### Objectivos

Comparação de características demográficas e hábitos de EF, consoante o ganho ponderal na gravidez, de acordo com o IMC.

### Metodologia

Inclusão das grávidas com  $\geq 35$  semanas, que responderam a um questionário anónimo sobre hábitos de EF entre 20/08/2022-13/10/2022, num centro terciário(n=71). Divisão consoante o ganho ponderal na gravidez: não excessivo(G1, n=51) e excessivo(G2, n=20).

Análise estatística: SPSS®v26 (significância  $p < 0,05$ ).

### Resultados

A idade média foi  $31,0 \pm 5,3$  vs  $31,5 \pm 3,9$  anos( $p = ns$ ), maioritariamente caucasianas (92,2% vs 90,0%,  $p = ns$ ) e nulíparas (62,7% vs 65,0%,  $p = ns$ ). Tinham hábitos tabágicos ativos 7,8%(n=4) vs 15,0%(n=3) ( $p = ns$ ).

Previamente à gravidez, 19,6% vs 80,0% tinham excesso ponderal/obesidade( $p < 0,001$ ).

A IG mediana foi 37 vs 38 semanas( $p = ns$ ) e a gravidez foi considerada de risco por 23,5% vs 30,0%( $p = ns$ ).

49,0%(n=25) vs 75,0%(n=15) ( $p = 0,047$ ) referiu praticar EF no ano prévio à gravidez, maioritariamente corrida e ginásio, e 64,7%(n=33) vs 60,0%(n=12) referiu praticar EF durante a gravidez( $p = ns$ ), maioritariamente caminhada e pilates/yoga.

Das grávidas que não praticaram EF na gravidez, os motivos mais reportados foram: não gostar de praticar EF (50,0% vs 25,0%,  $p=ns$ ), falta de tempo (50,0% vs 25,0%,  $p=ns$ ) e a prática ter sido desaconselhada pelo médico (5,6% vs 37,5%,  $p=0,006$ ). A alteração de hábitos de EF verificou-se em 52,9% vs 60,0% ( $p=ns$ ), em ambos os grupos por menor frequência, intensidade e duração das sessões, e pelo tipo de exercício.

Referiram ter sido aconselhadas pelo médico/enfermeiro a praticar EF na gravidez 81,3% vs 80,0% ( $p=ns$ ).

### **Conclusões**

Na nossa amostra, verificamos que as grávidas do G2, apesar do excesso ponderal/obesidade, praticavam mais EF antes de engravidar. No entanto, verificamos um decréscimo dessa prática durante a gravidez, o que poderá explicar, a par de erros alimentares mais relevantes, o ganho de peso excessivo neste grupo.

**Palavras-chave : Exercício físico, Gravidez**