

A ADOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA EM GESTANTES E PUÉRPERAS APÓS UM PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO: UMA ANÁLISE QUALITATIVA.

Craide, M. M.¹, Tapetti, C. H.², Takito M. Y.²

Escola de Artes Ciências e Humanidades e Escola de Educação Física e Esporte², USP, SP.

A prática de atividade física tem sido foco de atenção na promoção da saúde da população. A adoção de estilo de vida ativo tem sido preconizada também às mulheres no período gestacional e após o parto e destaca-se como fator de proteção a saúde materna e fetal, já que a obesidade na gestação e o excessivo ganho de peso gravídico acarretam aumento da morbidade materna (Groot 1999). Dentre os diversos benefícios de um estilo de vida ativo, merece destaque o ganho de peso gestacional e a retenção de peso pós-parto, pois o padrão de atividade física e a alimentação são fatores potencialmente modificáveis restando a influência dos fatores sobre os quais temos pouco ou nenhum controle como a suscetibilidade biológica individual e os fatores genéticos (WHO 1998).

O objetivo do presente estudo foi avaliar as modificações da prática de atividade física, identificar as principais barreiras para a prática da atividade física e crenças, atitudes e práticas relacionadas à atividade física. Foram desenvolvidos dois questionários, o primeiro seguia a proposta de grupo focal e foi aplicado em três mulheres como estudo piloto. O segundo foi elaborado de forma a ser aplicado por telefone, apresentando perguntas fechadas (quantitativo) e abertas (qualitativo). Aproximadamente dois anos após o parto, foram entrevistadas 30 mulheres que durante a gestação e doze meses pós parto foram auxiliadas em relação a hábitos alimentares e a prática de atividade física. As mulheres receberam orientação nutricional e sobre atividade física durante a gestação e nos doze meses após o parto.

Das mulheres entrevistadas, 56,7% apresenta renda per capita de no máximo R\$300,00 e 50% apresenta o nível de escolaridade até no máximo a 8ª série. A média de peso das mulheres foi de 65,84kg. A avaliação do estado nutricional indicou que 13,8% apresentam sobrepeso (IMC ≥ 25 e < 30) e 24,1%

são obesas (IMC \geq 30 kg/m²). Quanto a prática de atividade física, 40% das mulheres consideram que estão em um nível bom e 33,3% consideram ruim, sendo que 76,7% delas não praticam atividade física no lazer. As barreiras encontradas pelas mulheres para a prática de atividade física relatadas foram afazeres domésticos (6,7%), cuidar dos filhos (26,7%), falta de companhia (6,7%), o trabalho (13,3%), falta de dinheiro (10%), medo da violência (3,3%), comodismo (26,7%) e falta de iniciativa (13,3%).

Apesar das mulheres entrevistadas terem sido orientadas a praticarem atividade física regular e a hábitos alimentares saudáveis, trata-se de um grupo predominantemente sedentário. Aparentemente as recomendações sobre alimentação foram mais efetivas. Talvez por essa razão 60% do grupo apresentou IMC adequado. Entre os resultados encontrados, observamos que as mulheres sabem os benefícios relacionados a prática regular de atividade física, porém mesmo assim, a maior motivação a aderência da prática da atividade física relatada (36,66%) foi o ganho de peso e/ou a estética.

Futuros estudos devem considerar as barreiras relatadas pelas mulheres, novas estratégias de orientação devem ser realizadas, proporcionando motivações para a prática regular de atividade física.

GROOT LCPGM. HIGH MATERNAL BODY WEIGHT AND PREGNANCY OUTCOME. *NUTR REVIEWS* 1999; 57(2):62-4.

WORLD HEALTH ORGANIZATION [WHO]. Obesity – preventing and managing the global epidemic. *Report of a WHO consultation on Obesity*. Geneva: WHO/NUT/NCD/98.1; 1998.

KAC G, BENICIO MHDB, VELÁSQUES-MELÉNDEZ G, VALENETE JG, STRUCHINER CJ. Breastfeeding and postpartum weight retention in a cohort of Brazilian women. *Am J Clin Nutr* 2004; 79:487-493.