

## AVALIAÇÃO DO ÍNDICE DE QUALIDADE DE VIDA E PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM GESTANTES

André VIEIRA, Fernanda SURITA, Taiane CHAINÇA, Luana SILVA

Faculdade de Ciências Médicas – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

e-mail: andreslvieira@gmail.com

**Introdução:** O exercício físico (EF) é um recurso utilizado para a promoção da saúde e controle sintomático de algumas doenças. Sua prática periódica promove diversas alterações fisiológicas e orgânicas benéficas no organismo, sendo assim, todos os indivíduos podem obter tais benefícios, inclusive as gestantes. **Objetivo:** Conhecer os índices de Qualidade de Vida (QV) e EF de gestantes e comparar a QV das gestantes que se exercitam ou não. **Metodologia:** Corte transversal prospectivo. Foram aplicados Questionário de Qualidade de Vida de versão abreviada (WHOQOL-Bref) e Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em gestantes no 3º trimestre de gestação, >18 anos, acompanhadas no pré-natal do CAISM/UNICAMP. Foram excluídas as gestantes inaptas a se exercitar. Foram avaliados dados sócio-demográficos, paridade e prática prévia de algum EF ou não. Estatística descritiva, testes Qui-Quadrado, Exato de Fisher e Mann-Whitney foram realizados. O nível de significância adotado para os testes estatísticos foi de 5%. CAAE: 95606618.0.0000.5404 **Resultados parciais:** Foram entrevistadas 245 gestantes, 23,7% se exercitaram enquanto 76,3% não se exercitaram. As gestantes que se exercitam apresentaram melhor pontuação no WHOQOL-Bref nos domínios Físico ( $p=0,033$ ) e Ambiental ( $p=0,046$ ) em relação as que não se exercitam. Entre as gestantes que se exercitavam a maioria utilizava a caminhada como meio de transporte ( $p=0,038$ ), manteve as atividades domésticas moderadas ( $p=0,032$ ) e praticaram caminhadas, atividades vigorosas ou moderadas no tempo de lazer ( $p<0,01$ ). As entrevistadas tinham em média 31 anos e idade gestacional média 34 semanas, 40,8% eram primigestas, 54,3% das possuíam ensino médio completo e 53% realizaram trabalho remunerado durante a gestação. As gestantes que se exercitavam apresentavam na maioria idade entre 30-39 anos (60,3%), e entre as que não se exercitam a maioria são <30 anos (47%) e >40 anos (14,1%) ( $p=0,011$ ). Não houve diferença estatística em relação à escolaridade, trabalho, idade gestacional, e outros domínios do WHOQOL-Bref e IPAQ. **Conclusão parcial:** As gestantes que se exercitam apresentam melhores índices de QV e tendem a serem fisicamente mais ativas, com manutenção da rotina diária até o momento do parto, em relação as que não se exercitam.

Palavras chaves: Gestantes; Exercício Físico; Qualidade de Vida.