



Bernardo, Diana^{1,2}; Rodrigues, Teresa²; Santos, Paula Clara^{1,3,4}

¹ Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto; ² Centro Hospitalar e Universitário de São João, Porto; ³ Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer; ⁴ Centro de Investigação em Reabilitação

Introdução

Mulheres grávidas e em idade gestacional¹

Benefícios da AF na gravidez²



Onde se incluem

Toma-se importante modificação de comportamentos
A prática de Atividade Física (AF)
Risco mínimo em gestantes³

Risco de obesidade, Hipertensão, Diabetes, Pré-eclâmpsia, Depressão pós-parto, Parto por cesariana.
Bem-estar emocional.

O aumento exponencial da obesidade afeta todas as nações industrializadas¹

Porquê avaliar a AF em gestantes ?

A avaliação adequada da AF é importante para determinar os benefícios na saúde e os seus efeitos ao longo do tempo.⁴

Como avaliar a AF em gestantes ?

Subjetivamente com questionários.
Objetivamente com acelerometria.

Grávida obesa?

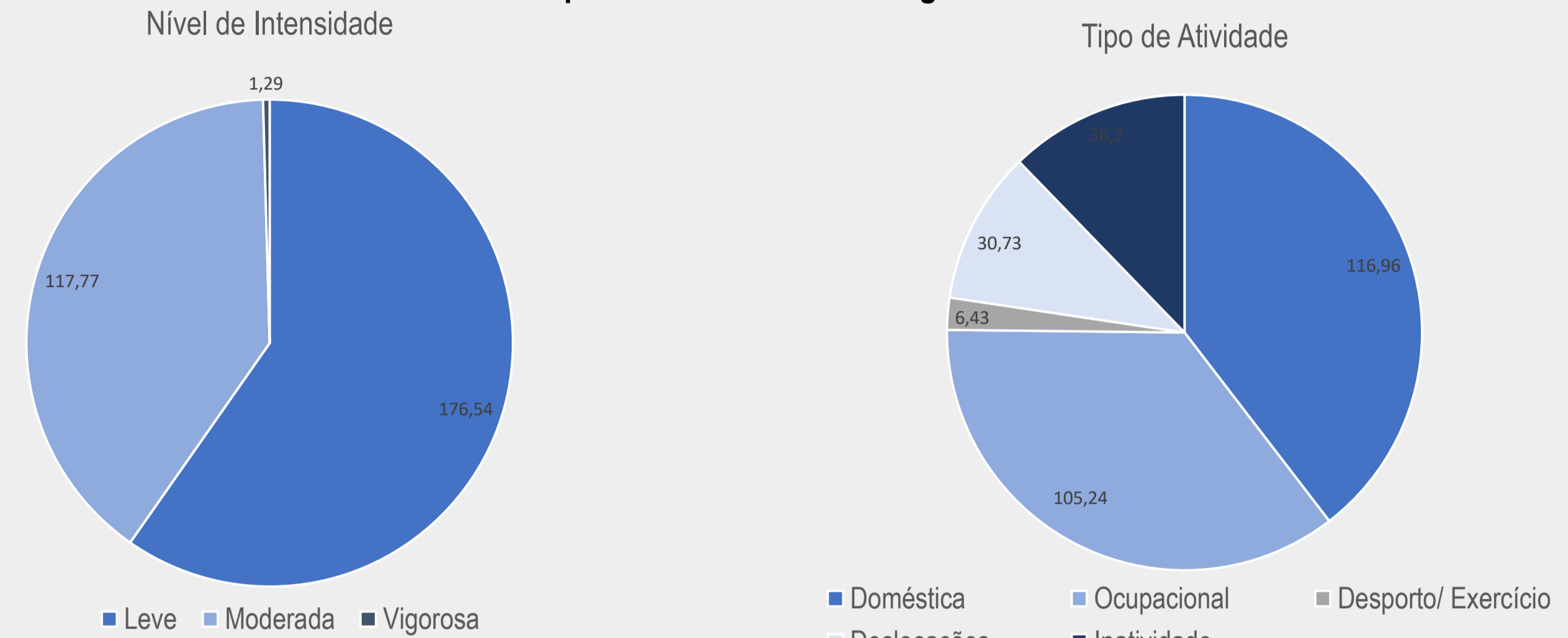
Índice de Massa Corporal = $\frac{\text{Peso pré-gestacional}}{\text{Altura}^2}$

IMC $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ → OBESA

Objetivos: Classificar de forma objetiva e subjetiva a AF em gestantes obesas, avaliar a validade e fiabilidade do Questionário Sobre Atividade Física na Gravidez (PPAQ) neste grupo específico de gestantes e verificar o cumprimento das recomendações da ACSM para AF.

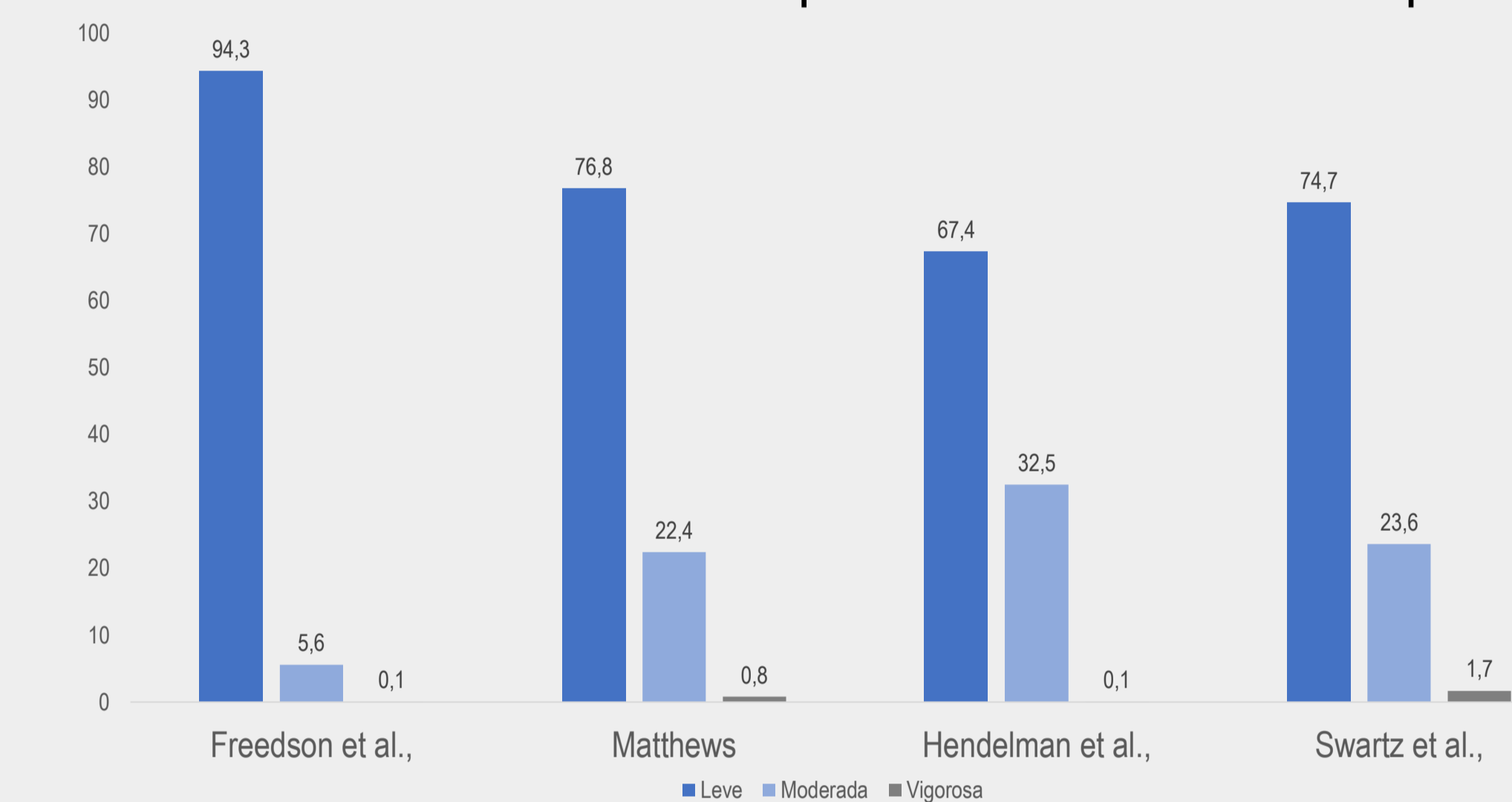
Resultados

Gráfico 1- Nível de Intensidade e tipo de Atividade Física segundo PPAQ



Segundo o questionário PPAQ as gestantes passam a maior parte o tempo em níveis de Intensidades Leves e Atividades do tipo Doméstica e Ocupacional.

Gráfico 2- Resultados da Atividade Física obtidos por Acelerometria e traduzidos em quatro protocolos



Os resultados de acelerometria mostram que independentemente do protocolo de estimação de energia utilizado, a Intensidade da Atividade realizada é Leve.

Tabela 1- Fiabilidade do questionário PPAQ

Atividade Total (MET's.h.wk ⁻¹)	ICC (95% CI)	
	Intensidade (MET's.h.wk ⁻¹)	
• Sedentária	0,95 (0,93 - 0,98)	
• Leve	0,95 (0,89 - 0,98)	
• Moderada	0,85 (0,69 - 0,92)	
• Vigorosa	0,97 (0,93 - 0,98)	
	Tipo (MET's.h.wk ⁻¹)	
• Doméstica	0,96 (0,92 - 0,98)	
• Ocupacional	0,96 (0,89 - 0,98)	
• Desporto/ Exercício	0,74 (0,47 - 0,88)	
• Deslocações	0,82 (0,62 - 0,91)	
• Inatividade	0,93 (0,86 - 0,97)	

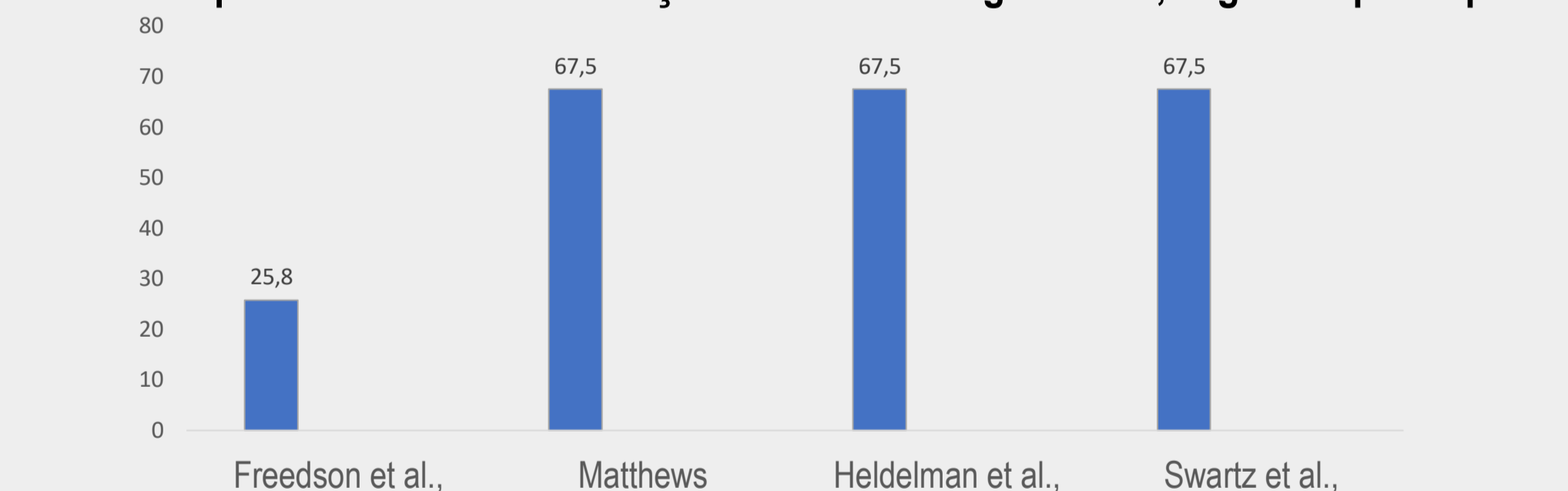
Tabela 2- Validade do questionário PPAQ

Intensidade de AF	Protocolos			
	Freedson et al., (r)	Hendelman et al., (r)	Swartz et al., (r)	Matthews (r)
Total	0,271	0,271	0,271	0,271
Leve	0,105	-0,022	0,061	0,096
Moderada	0,155	0,506**	0,466**	0,435*
Vigorosa	0,143	0,070	0,339	0,261

*p < 0,05, **p < 0,01, ***p < 0,001;

A fiabilidade do questionário é excelente em quase todas as categorias, como demonstra a Tabela 1. O PPAQ quando correlacionado com acelerometria é moderadamente válido para o nível de Intensidade Moderada (Tabela 2).

Gráfico 3- Cumprimento das recomendações da ACSM em gestantes, segundo quatro protocolos



Segundo os protocolos de Matthews, Hendelman et al., e Swartz, 67,5% das gestantes cumpriram com as recomendações de AF da ACSM. Segundo o protocolo de Freedson et al., esse valor baixa para apenas 1/3 das participantes.

Conclusão

O questionário é altamente fiável para a população de grávidas obesas e moderadamente válido. As mulheres apresentam maioritariamente de AF de Intensidade Leve e do tipo Doméstica e Ocupacional e cerca de 1/3 das participantes não cumprem as recomendações de AF segundo as normas da ACSM.

Referências Bibliográficas

- ACOG. (2013). ACOG Committee Opinion number 549: Obesity in pregnancy. *Obstet Gynecol*, 121(549), 213–217.
- ACOG. (2015). Committee Opinion number 650: Physical Activity an Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *Obstetrics and Gynecology*, (650).
- Artal, R., & O'Toole, M. (2003). Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *British Journal of Sports Medicine*, 37(1), 6–12.
- McParlin, C., Robson, S. C., Tennant, P. W. G., Besson, H., Rankin, J., Adamson, A. J., ... Bell, R. (2010). Objectively measured physical activity during pregnancy: A study in obese and overweight women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 10(1), 76.
- ACSM. (1998). ACSM position Stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(6), 975–991.

Métodos e Instrumentos

Estudo observacional analítico, realizado entre Maio e Agosto de 2019, com uma amostra de 31 gestantes obesas.

Crítérios de Inclusão

- IMC pré-gestacional ≥ 30 ;
- 10^a e 40^a Semana de Gestação;
- Seguidas na consulta externa do Serviço de Ginecologia e Obstetrícia do CHSJ;



Crítérios de Exclusão

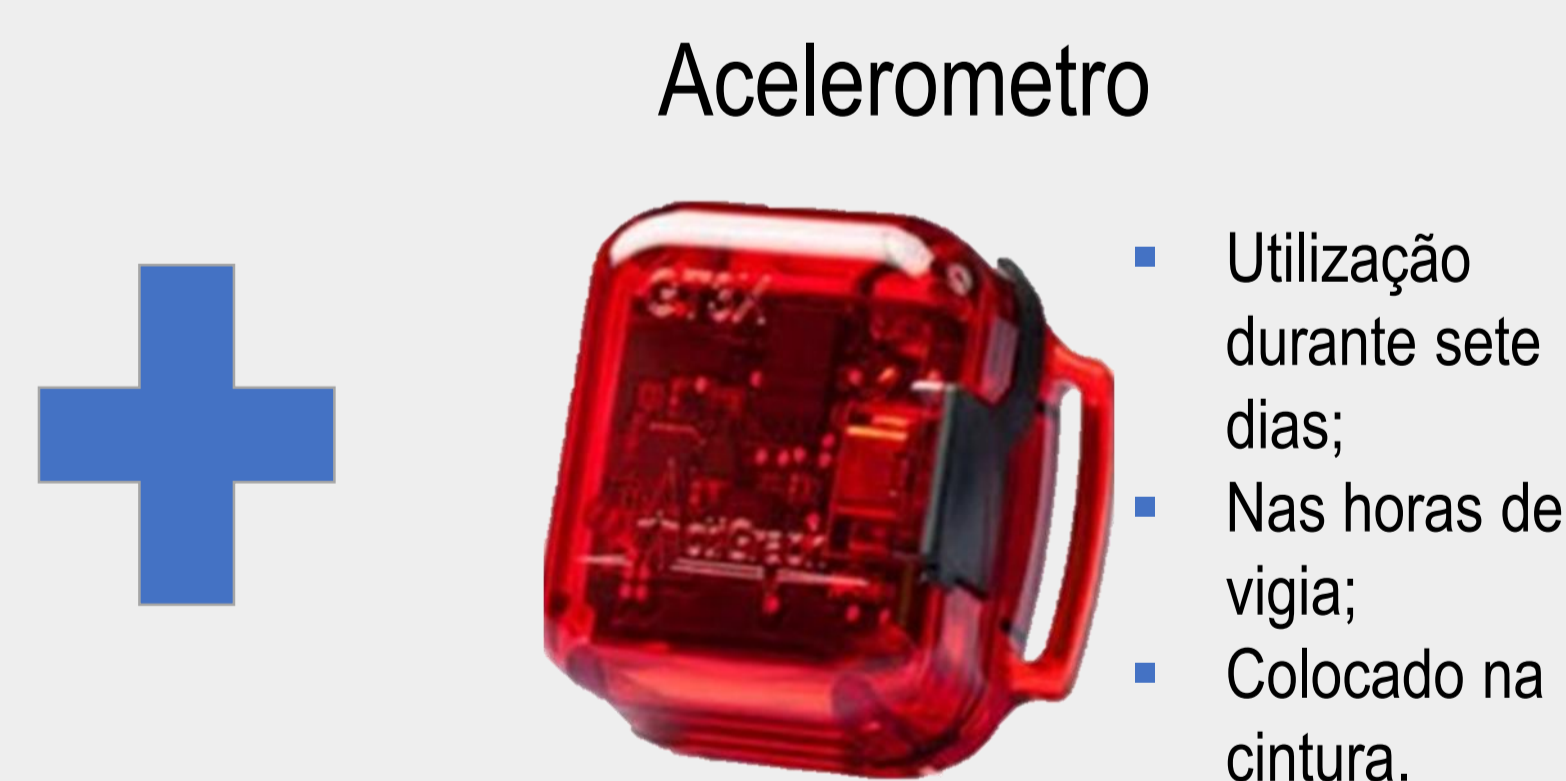
- Idade <18 e > 40 anos;
- Cirurgia bariátrica;
- Doenças neuromusculares;
- Diabetes insulínica;
- Hipertensão;
- Doença Cardíaca;
- Gravidez Gemelar;
- Barreira Linguística



1- Avaliação Subjetiva da AF

- Tipo de Atividade
- Nível de Intensidade

2- Avaliação Objetiva da AF



- Utilização durante sete dias;
- Nas horas de vigia;
- Colocado na cintura.

Protocolos de Estimação de Energia

- Freedson et al.,
- Matthews
- Hendelman et al.,
- Swartz et al.,

Teste reteste - 7 dias após

3- Fiabilidade do PPAQ preenchimento PPAQ_{M1} ↔ PPAQ_{M2}

4- Validade do PPAQ correlação entre o PPAQ_{M1} e os dados de acelerometria

5- Recomendações da ACSM⁵

- 30 minutos de AF Moderada- 5 dias por semana
- 20 minutos de AF Vigorosa- 3 dias por semana