

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



## NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES EM GESTANTES DA CIDADE DE CHAPECÓ

Pesquisador(es): Kukmarski, Jucilene; ANTES, Danielle Ledur

Instituição de Ensino Superior/Curso: Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc),  
Curso de Educação Física- Bacharel

Área: Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** A gestação se configura como uma oportunidade para a promoção de comportamentos positivos à saúde, considerando que nesta fase a mulher apresenta maior preocupação com o bem-estar e tem seu papel social redefinido. Dentre esses comportamentos, a atividade física na gestação tem sido extensivamente estudada e diversos benefícios a saúde materna e infantil têm sido relatados. **Objetivo:** verificar o nível de atividade física e hábitos alimentares em gestantes da cidade de Chapecó. **Método:** Esse estudo é uma pesquisa quantitativa de caráter transversal. As participantes dessa investigação foram mulheres gestantes do Município de Chapecó com idade entre 18 e 35 anos, que fazem acompanhamento tanto na rede pública (SUS) quanto na rede particular de saúde. Foram excluídas as gestantes que fazem parte do grupo de risco, com idade inferior a 18 anos ou ainda aquelas que apresentaram alguma doença pré-existente. Foram utilizados questões de cunho sociodemográfico, o IPAQ - versão curta -(Questionário Internacional de Atividades Físicas), foi categorizado em prática <150 minutos/semana, inativa; >150minutos/semana ativo fisicamente. Para construção deste escore o tempo gasto com atividades físicas vigorosas foi multiplicado por dois, esta estratégia visava considerar as diferentes intensidades de cada atividade. Para verificar os hábitos alimentares foi utilizado o questionário do VIGITEL sobre hábitos alimentares. Os dados foram passados para o programa estatístico SPSS onde se realizaram medidas de frequência absoluta e relativas, médias e desvio-padrão (dp). **Resultados:** Foram investigadas 38 gestantes, com média de idade de 29,00 (dp 4,14) anos, a maior parte estando abaixo dos 30 anos (n=23), no segundo trimestre da gestação (n=22),

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



sendo a maioria casada ou morando com companheiro (n=35), com pós-graduação (n=19), de cor da pele branca (n=33), com trabalho remunerado (n=27), na primeira gestação (n=24), que não sofreram abortos (n=33) e que pretendem ter cesariana (n=20). Em relação ao nível de atividade física e os hábitos alimentares, verificou-se que das 38 participantes, a maior parte é considerada inativa fisicamente (n=21), quanto aos hábitos alimentares das gestantes investigadas 34 não consomem adequadamente frutas e verduras. Ao analisar as características das gestantes de acordo com o fato de serem ativas ou inativas observou-se que entre as ativas a maior parte tem idade até 29 anos, está no segundo trimestre de gestação, todas são casadas ou estão em união estável, a maior parte se declarou com pele branca, possuem trabalho remunerado e pós-graduação, estão na primeira gestação e nunca sofreram aborto. Entre as ativas verificou-se também que o percentual daquelas pretendem realizar parto normal e cesariana é o mesmo, que grande parte menciona ter alguma queixa de dor relacionada a gestação, tem consumo inadequado de frutas verduras e legumes e pretende realizar o parto pela rede privada de saúde. **Conclusão:** Mais da metade das gestantes investigadas foi considerada inativa, o resultado obtido foi dentro do esperado, os motivos que levam as demais gestantes a não praticar atividade física ou não praticar dentro do que pode ser considerado ativo fisicamente requerem mais investigações, com a intenção de melhorar o engajamento destas em uma estilo de vida mais saudável.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Gestação. Estilo de vida.

**E-mails:** jucilenekukmarski@gmail.com