

## HÁBITOS DE EXERCÍCIO FÍSICO ANTES DA GRAVIDEZ EM GESTANTES DE ALTO RISCO INTERNADAS NO HOSPITAL REGIONAL DE CHAPECÓ

Hélin De Conto<sup>1</sup>, Jaiane Wessling<sup>2</sup>, Daniela Zanini<sup>3</sup>, Mariluce Poerschke Vieira<sup>4</sup>, Danielle Ledur Antes<sup>5</sup>

1. Egresso do curso de educação física da UNOESC, Chapecó, SC
2. Egresso do curso de educação física da UNOESC, Chapecó, SC
3. Docente do curso de educação física, Unoesc, Chapecó, SC
4. Docente do curso de educação física, Unoesc, Chapecó, SC
5. Docente do curso de educação física, Unoesc, Chapecó, SC

**Autor correspondente:** danielle ledur antes, danielle.antes@unoesc.edu.br

**Área:** Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** A atividade física permite melhorar a saúde geral da mulher durante o período gestacional, prevenindo e ajudando a tratar alterações que possam vir da própria gestação. **Objetivo:** Verificar o hábito de exercício físico antes da gravidez em gestantes de alto risco internadas no Hospital Regional do Oeste. **Método:** Participaram desta investigação gestantes maiores de idade em qualquer trimestre gestacional em internação hospitalar, consideradas de alto risco internadas no Hospital Regional do Oeste. O instrumento para a coleta de dados foi um questionário composto por 15 questões relativas à idade, escolaridade e sobre a prática de exercício físico. Utilizou-se para análise de dados o Microsoft Excel, para cálculo de médias, desvio-padrão, mínimo e máxima. **Resultados:** O estudo investigou 8 gestantes, com idade média de 29,75 anos ( $\pm 6,61$ ). A maioria das gestantes era casada ( $n=5$ ), com ensino primário completo ( $n=4$ ) e tinha emprego remunerado ( $n=7$ ). Em relação à prática de exercício físico antes da gestação, metade das participantes ( $n=4$ ) relatou praticar. A maior parte das gestantes estava no 3º trimestre de gestação ( $n=7$ ), com o índice de massa corporal (IMC) gestacional adequado em 3 gestantes e 3 obesas. As principais razões para a internação foram pré-eclâmpsia e/ou diabetes gestacional. Analisando a prática de exercícios físicos durante a gestação, 4 gestantes continuaram a se exercitar. Entre essas, destaca-se que todas eram casadas, com nível educacional superior e têm emprego remunerado. Além disso, essas gestantes já praticavam exercícios antes da gestação e estavam no terceiro trimestre. Das praticantes de exercício físico, uma apresentou múltiplas comorbidades. Por outro lado, entre as gestantes que não praticavam exercícios físicos durante a gestação, todas possuíam apenas ensino primário, uma não tinha trabalho remunerado, a maioria não praticava exercício antes da gestação, e todas estavam no terceiro trimestre. Nesta subamostra, duas gestantes apresentaram diagnóstico de pré-eclâmpsia associado a diabetes gestacional, levando à internação. **Conclusão:** Por meio deste estudo foi possível perceber que entre aquelas internadas com mais de um agravo a prática de exercício físico era menos frequente, além de terem uma situação socioeconômica menos favorável. O que sugere a importância de um estilo de vida ativo entre as gestantes, a mesma conclusão é percebida entre as gestantes com IMC acima do recomendado.

**Palavras-chave:** Exercício físico. ; Mulheres Gravidas.; patologias.