

Percepção de sedentarismo e fatores associados em adolescentes grávidas no Município de Coari, Estado do Amazonas, Brasil

Perception of physical inactivity and associated factors in pregnant adolescents in the City of Coari, Amazonas State, Brazil

Percepción de la inactividad física y factores asociados en adolescentes embarazadas en la Ciudad de Coari, Estado de Amazonas, Brasil

Ercília de Souza Andrade
Instituto de Saúde e Biotecnologia, Universidade Federal do Amazonas, Coari, Amazonas, Brasil

Greicimar de Oliveira
Instituto de Saúde e Biotecnologia, Universidade Federal do Amazonas, Coari, Amazonas, Brasil

Débora de Lima Medeiros
Instituto de Saúde e Biotecnologia, Universidade Federal do Amazonas, Coari, Amazonas, Brasil

Marcelo Lasmar dos Santos
Instituto de Saúde e Biotecnologia, Universidade Federal do Amazonas, Coari, Amazonas, Brasil

Andrea Ghelfi
Instituto de Saúde e Biotecnologia, Universidade Federal do Amazonas, Coari, Amazonas, Brasil

Gabrielle Silveira Rocha Matos
Instituto de Saúde e Biotecnologia, Universidade Federal do Amazonas, Coari, Amazonas, Brasil

RESUMO

Na adolescência, hábitos sedentários são fatores preocupantes, pois além de constituírem fator de risco para várias doenças, predispõem na fase adulta a ocorrência de doenças crônicas. Em se tratando do desenvolvimento de patologias, a gravidez na adolescência é fator determinante de vulnerabilidade quando associada ao sedentarismo. Este estudo teve como objetivo verificar a percepção de sedentarismo entre adolescentes grávidas atendidas nas Unidades Básicas de Saúde do Município de Coari, Estado do Amazonas, Brasil, e levantar os fatores associados a esta questão por meio de um estudo transversal, quantitativo, com adolescentes grávidas residentes na zona urbana da Cidade de Coari. Os dados foram coletados por meio da utilização de questionário semiestruturado, constituído por perguntas abertas e fechadas referentes ao nível de atividade física e sedentarismo aplicado durante o mês de setembro de 2010. Os resultados revelaram que 69% das adolescentes grávidas tinham idade entre 17 e 18 anos, 44% eram solteiras, e 56% haviam cursado, sem concluir, o ensino fundamental. Entre as entrevistadas, 97% alegaram não praticar exercício durante a gravidez. Depois de tomarem conhecimento do conceito de sedentarismo, 75% referiram-se sedentárias e somente 25% classificaram-se como ativas. Desta forma, infere-se que a percepção de sedentarismo entre adolescentes grávidas revelou-se um fator preocupante, sendo o padrão de atividade das entrevistadas baixo e inadequado desde o início da gravidez. Conclui-se que fatores comportamentais, biológicos e culturais participam na determinação do sedentarismo, demonstrando a ausência de incentivo à prática de atividade física durante a gestação e suscitando uma atenção especial dos agentes públicos de saúde.

Palavras-chave: Gravidez na Adolescência; Estilo de Vida Sedentário; Atividade Motora; Estudos Transversais.

INTRODUÇÃO

Na adolescência, a prática irregular ou a ausência de atividade física é um fator preocupante, pois o sedentarismo, além de ser fator de risco para várias doenças, predispõe a ocorrência de doenças crônicas na

fase adulta¹. Tem sido mostrado na literatura que a prática de atividade física é fator primordial na prevenção primária e no suporte terapêutico dessas doenças².

A gravidez precoce vem sendo comparada a uma epidemia por afetar adolescentes e até mesmo pré-adolescentes em todo país, sem distinção de classe, tornando-se tema de muitas discussões no cenário social brasileiro. Ela merece um espaço reservado nas ações de saúde, considerando-se sua frequência e as suas consequências¹.

A adolescente grávida caracteriza-se como um ser vulnerável quando se trata de aparecimento e desenvolvimento de patologias relacionadas ao

Correspondência / Correspondence / Correspondencia:

Gabrielle Silveira Rocha Matos
Instituto de Saúde e Biotecnologia
Estrada Coari-Mamiá, 305. Bairro: Espírito Santo
CEP: 69460-000 Coari-Amazonas-Brasil
Tel.: +55 (97) 8121-5373
E-mail: gabrielle_srm@hotmail.com

sedentarismo, por constituir uma classe especial pela interação entre fatores de maturidade fisiológica e fatores específicos da gravidez^{3,4}. A gestante sofre diversas alterações significativas no organismo, inerentes ao período gravídico, caracterizadas por ajustes fisiológicos primordiais para o desenvolvimento e a vivência do feto, ou seja, é um tempo de imensas alterações musculoesqueléticas, físicas, emocionais e, ainda assim, uma condição de saúde⁵. É importante ter conhecimento de que estas mudanças são fisiológicas e não patológicas, devido às necessidades da homeostasia e crescimento fetal, não comprometendo o bem-estar materno e produzindo na gestante aumento da capacidade de nutrição e proteção para o bebê^{6,5}.

Essas alterações costumam interferir no estado psicológico das gestantes, deixando-as acomodadas e sem ânimo para a prática de caminhadas, exercícios físicos específicos e toda e qualquer atividade dessa natureza. Por esta razão, o sedentarismo entre mulheres pode favorecer um considerável declínio do condicionamento físico durante a gravidez^{7,8}.

A atividade física quando praticada no período gestacional de maneira regular apresenta diversos benefícios para o organismo, como a prevenção de dores lombares, prevenção da intolerância à glicose e do aumento excessivo do peso, assim como favorece a manutenção da forma física e postural, aumento da capacidade funcional da placenta e da distribuição de nutrientes, minimizando o risco de pré-eclâmpsia auxiliando em uma melhor adaptação psicológica às alterações da gravidez, auxiliando assim na prevenção e no tratamento dos efeitos deletérios decorrentes do sedentarismo, promovendo uma diminuição dos gastos em saúde pública^{9,10}.

Com a vida moderna a incidência do sedentarismo aumentou¹. Embora não seja uma novidade há muitos anos¹, esse problema atinge atualmente diversas faixas etárias, inclusive crianças e adolescentes, fato esse que não ocorria antigamente¹¹. Nos dias atuais o sedentarismo é comum em grande parte do mundo, responsável por dois milhões de mortes ao ano e por 75% de mortes nas Américas, sendo considerado o inimigo número um da saúde pública, de acordo com Organização Mundial da Saúde¹². No Brasil, essa realidade é perceptível quando nos deparamos com um número elevado de pessoas que não praticam qualquer tipo de atividade física e/ou exercício físico, principalmente na fase da adolescência¹³. Apesar dos indicadores de saúde mostrarem uma redução da taxa de gravidez na adolescência, no grupo etário de 15 a 19 anos, no período de 2000 a 2006¹⁴, não há uma justificativa plausível que possa desconsiderar que esta população não necessite de uma atenção especial, pois os riscos à saúde da mulher e da criança no caso de gravidez com idade muito jovem são relevantes¹⁰.

Considerando a amplitude do tema abordado, ainda há muito o que se buscar quanto a essa questão, abrangendo outras dimensões dessa problemática que afeta grande parte da população feminina no país, quando muitas adolescentes grávidas se entregam ao

sedentarismo e acabam prejudicando sua saúde e até do seu bebê¹⁵.

As adolescentes necessitam de cuidados específicos durante a gravidez, por apresentarem comportamentos de risco, como hábitos irregulares de vida, que influenciam diretamente na saúde da mãe e do feto. Uma vez que a preocupação com o sedentarismo em adolescentes grávidas faz se relevante a realidade epidemiológica é um importante componente no planejamento de estratégias em saúde pública, mesmo assim poucos estudos de base populacional podem ser encontrados no Brasil², assim como no Município de Coari, Estado do Amazonas.

Portanto, o Município de Coari, por estar ainda em desenvolvimento e não apresentar um plano de incentivo a prática de atividades físicas, principalmente no período gestacional, pode apresentar um índice de sedentarismo entre as adolescentes compatível com os dados apresentados de outras regiões brasileiras.

O presente estudo teve como objetivo verificar a percepção de sedentarismo entre adolescentes grávidas atendidas nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) do Município de Coari e levantar os fatores associados a esta questão.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal de base populacional, quantitativo, com adolescentes grávidas, residentes na zona urbana da Cidade de Coari, Estado do Amazonas, que participavam efetivamente do Programa Pré-natal das Unidades Básicas de Saúde existentes no Município.

Coari está localizado no Médio Solimões, a 353 km da capital do Estado, Manaus, possui 67.055 habitantes e apresenta um dos maiores PIB da Região Norte do País¹⁶. O universo considerado foi a percepção de adolescentes grávidas quanto ao sedentarismo e fatores associados. Para a obtenção do número total da amostra, foi realizado um levantamento de dados em cada uma das UBS, a fim de identificar adolescentes grávidas cadastradas no pré-natal, totalizando 96 adolescentes. Ocorreu uma perda de 64 adolescentes durante a visita domiciliar, devido a dados cadastrais insuficientes, ou por terem finalizado o período gestacional, ou por motivo de viagem ou mudança de endereço.

A pesquisa foi constituída por um total de 32 adolescentes grávidas, com idade variando entre 12 e 18 anos, estando todas devidamente cadastradas em uma das 11 UBS da sede do Município de Coari. Para constituição da população estudada utilizaram-se os seguintes critérios de seleção: estar cadastrada no pré-natal em uma das UBS do Município de Coari; ter idade entre 12 e 18 anos; estar em qualquer tempo da gestação a partir da segunda consulta de pré-natal; não apresentar doenças específicas da gravidez que a impeça de realizar atividades físicas; ser residente na zona urbana do Município de Coari; confirmar participação por meio de assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE); estar autorizada pelo responsável legal pela assinatura de TCLE.

A coleta de dados foi realizada no mês de setembro de 2010, com a aplicação de questionário semiestruturado, com perguntas abertas e fechadas referentes ao nível de atividade física e sedentarismo. As entrevistas aconteciam na própria residência da entrevistada, para onde os agentes comunitários de saúde de cada uma das UBS direcionaram os pesquisadores.

Nas entrevistas foram abordados os seguintes conteúdos: percepção de sedentarismo, mediante a apresentação, pelos entrevistadores, do conceito de sedentarismo para as entrevistadas realizadas pelos pesquisadores; dados de identificação, atividades de vida diária; fatores que levaram à não realização de atividade física antes e durante a gravidez, entre outros questionamentos referentes a esta temática.

Para a determinação da percepção e dos fatores associados ao sedentarismo, foram utilizadas questões que englobavam a prática de atividade física antes e durante a gravidez e a frequência semanal. Foi considerada como sedentária aquela que, após informada da definição de sedentarismo, afirmou não ter participado de nenhum tipo de atividade ou exercício físico antes e durante a gravidez.

Este estudo foi realizado à partir dos dados do questionário, fundamentado em questões referentes ao nível de atividade física e aos fatores que levaram a adolescente grávida ao sedentarismo. Estes dados foram analisados por meio do método de análise de conteúdo, dando origem a um plano de análise. Foram processados a pré-análise, ordenamento do material e classificação, que possibilitou agrupar os dados coletados de forma ordenada de acordo com as categorias das perguntas¹⁷. Foi formado um banco de dados, a partir do qual foram confeccionadas as tabelas que preencheram o corpo deste trabalho.

Em conformidade com a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, obteve-se o consentimento das entrevistadas pela assinatura do TCLE, para a participação no estudo. A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Amazonas sob CAAE nº 0222.0.115.000-10.

RESULTADOS

Após o levantamento de dados nas UBS, foram entrevistadas 32 grávidas, que constituíram uma amostra representativa das adolescentes grávidas residentes na área urbana no Município de Coari.

A faixa etária com maior percentual de adolescentes grávidas foi a entre 17 e 18 anos, correspondendo a 69% (n = 22), seguida da faixa etária entre 15 e 16 anos, com 22% (n = 7) e, em menor percentual, a faixa etária de 12 a 14 anos de idade, com 9% (n = 3). Verificou-se que 44% (n = 14) das adolescentes avaliadas eram solteiras, 31% (n = 10) mantêm união estável e 25% (n = 8) eram casadas. Quanto à escolaridade, verificou-se que aproximadamente 56% (n = 18) apresentaram ensino fundamental incompleto, 28% (n = 9) apresentaram o ensino médio incompleto, e

somente 13% (n = 4) o concluíram. Em relação às variáveis socioeconômicas observou-se que 65% (n = 21) das adolescentes grávidas tinham uma renda familiar menor que dois salários mínimos (Tabela 1).

Tabela 1 – Descrição da amostra quanto às variáveis socioeconômicas e demográficas em Coari, Estado do Amazonas, Brasil, em 2010

Variáveis	N	%
Faixa etária		
12 a 14 anos	3	9
15 a 16 anos	7	22
17 a 18 anos	22	69
Estado civil		
Solteira	14	44
Casada	8	25
Estável	10	31
Escolaridade		
Ensino fundamental incompleto	18	56
Ensino fundamental completo	1	3
Ensino médio incompleto	9	28
Ensino médio completo	4	13
Renda familiar		
Sem renda	8	25
< de 1 salário	4	12
1 salário	9	28
2 a 3 salários	7	22
> 3 salários	4	13
Total	32	100

A questão referente à percepção de sedentarismo foi representada da seguinte forma: 75% (n = 24) das entrevistadas, após tomarem conhecimento do conceito de sedentarismo, classificaram-se como sedentárias e somente 25% (n = 8) classificaram-se como ativas.

As variáveis analisadas referentes à prática de exercício físico durante a gravidez mostraram as características das adolescentes grávidas, quanto ao nível de atividade realizada, mediante sua percepção de sedentarismo. Entre os dados, 97% (n = 31) da população estudada informaram não praticar exercício durante a gravidez e apenas 3% (n = 1) afirmou realizar exercício físico. Das adolescentes grávidas que foram classificadas como ativas (n = 8), 86% (n = 6) afirmaram ter cessado a prática de exercício físico no primeiro trimestre da gravidez e somente 14% (n = 1) alegaram ter parado a prática no segundo trimestre (Tabela 2).

Outra variável analisada foi referente aos motivos que levaram à inatividade física. A maioria, ou seja, 36% (n = 11) das entrevistadas afirmaram não gostar de praticar qualquer modalidade de exercício físico; seguindo-se: 32% (n = 10) que alegou sentir indisposição para realização de exercício físico, 16% (n = 5) disseram ter medo, pois há risco de cair, "bater a barriga" ou até mesmo provocar um aborto, e 7% (n = 2) alegaram a falta de tempo como fator responsável pela inatividade. Outras questões também foram apontadas como sendo fator limitante. Entre elas estão: desconforto 3% (n = 1), restrição familiar e limitação física 3% (n = 1) (Tabela 2).

Tabela 2 – Análise quanto à percepção de sedentarismo, prática de atividade física durante a gravidez e os fatores associados ao sedentarismo entre adolescentes grávidas de Coari, Estado do Amazonas, Brasil, em 2010

Variáveis	N	%
Percepção de sedentarismo		
Sim	24	75
Não	8	25
Prática de exercícios físicos durante a gravidez		
Sim	1	3
Não	31	97
Trimestre em que parou de praticar exercícios*		
Primeiro	6	86
Segundo	1	14
Fatores que levaram à inatividade física [†]		
Falta de tempo	2	7
Não gosta	11	36
Desconforto	1	3
Restrição familiar	1	3
Medo	5	16
Limitação física	1	3
Indisposição	10	32
Total	32	100

* Variável constituída pelas entrevistadas que alegaram não praticar exercícios físicos (n = 31). [†] Variável constituída pelas entrevistadas que foram classificadas como ativas e que cessaram a prática de atividades físicas durante a gravidez (n = 7).

DISCUSSÃO

Na área da atividade física a comparação das prevalências entre diversos estudos parece ser um grande problema devido a utilização e instrumentos e pontos de corte pouco comparáveis². Essa afirmação parece não ser diferente para estudos que sejam extensivos a população adolescente e grávidas adolescentes. Entretanto, as dimensões dessa problemática que afeta grande parte da população feminina no país¹⁶, apontam para uma prevalência de inatividade física é maior no sexo feminino e já pode ser observado a partir da infância e adolescência¹⁸.

Segundo dados do Ministério da Saúde no ano de 2008¹⁹, o sedentarismo é mais prevalente em mulheres, idosos, pessoas incapacitadas e de baixo nível socioeconômico, sendo que estes indivíduos tendem a reduzir de forma progressiva o nível de atividade física a partir da adolescência. Estes dados podem justificar o percentual existente na amostra, em que cerca de 65% das adolescentes grávidas tinham uma renda familiar menor que dois salários mínimos e em que 25% deste resultado é observado entre aquelas que alegaram não ter renda alguma. É importante ressaltar que o baixo nível de renda desta população é acompanhado de um nível de escolaridade também considerado baixo, visto que 56% ainda estão a concluir o ensino fundamental. Oehlschlaeger et al¹ apresentaram dados similares em seu estudo, demonstrando que o estado de pobreza e o nível de escolaridade baixa representam um complicador na luta contra o sedentarismo, possibilitando a ocorrência de doenças crônicas na idade adulta, refletindo-se também no nível de atividade dos filhos.

Os dados referentes à percepção acerca do sedentarismo mostraram que 75% das adolescentes classificaram-se como sedentárias, porém, ao indagarmos sobre a prática de atividade física durante a gravidez, 97% cessaram a prática de atividade física ao engravidar. Contudo, parece ser plausível admitir que dados sobre a baixa percepção do sedentarismo pelas adolescentes ao longo do período gestacional é uma realidade neste Município independentemente de sua condição econômica e cultural. Corroborando estes dados²⁰, há uma dificuldade decisiva em determinar o que seria realmente sedentarismo, pois o critério para defini-lo está atrelado a diferentes limitações.

Quando analisada a variável inatividade física durante a gravidez, pode-se observar que 97% das adolescentes grávidas relataram não praticar qualquer atividade física ou exercício físico e que somente 3% afirmaram praticar atividade física no período gravídico. Bicalho²¹ encontrou resultado similar em um estudo de coorte realizado no Rio de Janeiro no qual observou uma prevalência de 98,1% de gestantes sedentárias, fato que se agrava com a não observância de qualquer gestante praticante de atividade física moderada.

Deste modo, pode-se inferir que a maioria das adolescentes grávidas deste estudo tem por consequência a perda dos benefícios que a prática do exercício proporciona à mulher grávida. Estudos recentes^{9,10} mostram que a prática de exercício físico de intensidade moderada, quando iniciado em período precoce da gravidez, aumenta a capacidade funcional da placenta, desta forma melhorando a distribuição de nutrientes para o feto e proporcionando assim melhor desenvolvimento fetal. Além dos benefícios placentários, a realização de exercícios físicos reduz o estresse cardiovascular materno ocasionado pela gravidez, o que, por sua vez, reflete em frequência cardíaca mais baixa, maior volume sanguíneo em circulação, menor pressão arterial, maior capacidade de oxigenação e redução do risco de diabetes gestacional. Também previne o excesso no aumento de peso e dores lombares assim como participa na manutenção da forma física e postural^{9,16}.

Pode-se também observar no estudo que 19% da população estudada classificada como ativa cessou a prática de exercício físico ainda no primeiro trimestre da gravidez. Este resultado pode ser observado também no estudo realizado por Silva²² em Fortaleza, avaliando 305 gestantes, em que houve uma acentuada redução no padrão de atividade física com a evolução da gravidez. Estudos como o de Sorensen et al²³, estudando mulheres que praticavam atividade física regular um ano anterior à gravidez e durante o início da gravidez, comparadas com mulheres inativas, observaram que 35% tiveram redução do risco de desenvolver pré-eclâmpsia. Além disso, o menor risco de cesáreas está, de fato, associada a participação em exercícios físicos, especialmente nos dois primeiros trimestres, assim como o parto, principalmente os mais prolongados, tende a ser melhor tolerado por gestantes fisicamente ativas do que por aquelas não treinadas ou que se exercitavam apenas esporadicamente²⁴.

Uma questão que merece relevância quanto ao estudo realizado são os fatores que levaram as adolescentes grávidas à não realização de qualquer exercício ou atividade física no período gravídico. Dentre os fatores analisados, 36% das adolescentes afirmaram não gostar de exercícios físicos e 32% alegaram ter indisposição para a realização do exercício ou atividade física. Não há uma explicação plausível encontrada na literatura que justifique os fatores que possam influenciar o desinteresse pela prática de atividade física entre a população estudada. Entretanto, as alterações no corpo, promovidas pela gravidez, costumam a interferir no pensamento das mulheres, deixando-as acomodadas e sem ânimo para praticar caminhadas, exercícios físicos específicos e toda e qualquer atividade dessa natureza, favorecendo um considerável declínio do condicionamento físico durante a gravidez. Além disso, a ausência de incentivo para a prática de atividade física por parte dos profissionais envolvidos no pré-natal pode justificar essa situação⁸. Considerando a metodologia utilizada, o presente estudo não tem poder suficiente para afirmar associação entre estes fatores e o baixo padrão da atividade física durante a gestação encontrado nas adolescentes estudadas.

Deste modo, sugere-se que as gestantes sejam estimuladas a realizar atividade física, mas faz-se importante ressaltar que os profissionais de saúde, principalmente das equipes que atuam nas UBS responsáveis pela assistência pré-natal, devem receber treinamento quanto à orientação dos benefícios que o exercício físico pode trazer a saúde materna e fetal e, além disso, enfatizar a importância de profissionais habilitados para orientar e acompanhar de forma periódica as gestantes, não somente adolescentes, mas as gestantes de um modo geral, independentemente da idade,

respeitando as especificidades em cada gestante, pois a prática de exercício tem função determinante na promoção da saúde, na prevenção e/ou controle de diversas doenças, assim como na qualidade de vida^{16,24}.

CONCLUSÃO

Por meio deste estudo verificou-se que a percepção de sedentarismo entre as adolescentes grávidas envolvidas foi considerado um fator preocupante, pois os dados mostram uma realidade em que há participação dos aspectos comportamentais, biológicos e culturais na determinação de fatores pertinentes à ausência de incentivo à prática de atividade física durante a gestação. Os dados esclarecem, ainda, que o padrão de atividade destas adolescentes é baixo e inadequado desde o início da gravidez, merecendo, portanto, uma atenção especial por parte dos profissionais de saúde, principalmente daqueles inseridos no nível de atenção básica, responsáveis pela assistência pré-natal, a fim de estimular a promoção de saúde e prevenção de doenças por meio da prática de atividade física. Os resultados encontrados neste estudo norteiam a situação da população estudada podendo inclusive ser aproveitada para direcionar o planejamento e implementação de políticas públicas, visando o aumento da prática da atividade física nesta população, como tentativa de reverter o elevado percentual de sedentarismo referente à percepção das adolescentes grávidas. Projetos e programas voltados a gestantes, em especial as adolescentes, parecem ser fundamentais na adesão de um estilo de vida saudável. Fazem-se necessários, ainda, outros estudos com finalidade de complementar estes achados na busca de incentivar a manutenção do condicionamento físico durante o período gravídico nas fases pré e pós-parto.



Perception of sedentary behavior and associated factors by pregnant adolescents in the Municipality of Coari, Amazonas State, Brazil

ABSTRACT

Sedentary habits are an issue of concern during adolescence because they are a risk factor for several diseases and predispose adolescents to chronic diseases in adulthood. When associated with a sedentary lifestyle, pregnancy during adolescence is a determining factor for becoming vulnerable to developing disease. This study aimed to assess the perception of sedentary behavior by pregnant adolescents treated in Basic Health Care Units in the Municipality of Coari, Amazonas State, Brazil. The study also aimed to survey for associated factors through a cross-sectional, quantitative investigation of pregnant adolescents living in the urban area of the Municipality of Coari. Data were collected in September 2010 through the use of a semi-structured questionnaire with open- and closed-ended items covering the level of physical activity and sedentary behavior. The results show that 69% of the pregnant adolescents were 17 or 18 years old, 44% were single, and 56% had started but not concluded primary education. Among the interviewees, 97% stated that they did not exercise during pregnancy; 75% considered themselves sedentary after acknowledging the meaning of a sedentary lifestyle, and only 25% considered themselves physically active. Thus, the perception of sedentary behavior by pregnant adolescents proved to be worrisome, and the pattern of activity on the part of the interviewees was classified as low and inadequate after the beginning of pregnancy. We conclude that behavioral, biological and cultural factors influence the determination of sedentary behavior. We also show a lack of stimulus for physical activities during pregnancy and illustrate the need for special attention from public health servants.

Keywords: Pregnancy in Adolescence; Sedentary Lifestyle; Motor Activity; Cross-Sectional Studies.

Percepção de sedentarismo y factores asociados en adolescentes embarazadas en el Municipio de Coari, Estado de Amazonas, Brasil

RESUMEN

En la adolescencia, hábitos sedentarios son factores preocupantes, ya que además de constituir un factor de riesgo para varias enfermedades, predisponen en la fase adulta a la ocurrencia de enfermedades crónicas. Tratándose del desarrollo de patologías, el embarazo en la adolescencia es un factor determinante de vulnerabilidad cuando asociada al sedentarismo. Este estudio tuvo como objetivo verificar la percepción de sedentarismo entre adolescentes embarazadas atendidas en las Unidades Básicas de Salud del Municipio de Coari, Estado de Amazonas, Brasil, y levantar los factores asociados a este tema por intermedio de un estudio transversal, cuantitativo, con adolescentes embarazadas residentes en la zona urbana de la Ciudad de Coari. Los datos se colectaron a través de un cuestionario semiestructurado, constituido por preguntas abiertas y cerradas referentes al nivel de actividad física y sedentarismo, aplicado durante el mes de setiembre de 2010. Los resultados revelaron que 69% de las adolescentes embarazadas tenían edades entre 17 y 18 años, 44% eran solteras, y 56% habían cursado, sin concluirlo, la enseñanza primaria. Entre las entrevistadas, 97% alegó no practicar ejercicio durante el embarazo. Un 75% se refirió como sedentaria después de tomar conocimiento del concepto de sedentarismo y apenas un 25% se clasificó como activas. De esta forma, se infiere que la percepción de sedentarismo entre adolescentes embarazadas se reveló un factor preocupante, siendo el nivel de actividad de las entrevistadas bajo e inadecuado desde el inicio del embarazo. Se concluye que factores comportamentales, biológicos y culturales participan en la determinación del sedentarismo, demostrando la ausencia de incentivo a la práctica de actividad física durante la gestación y suscitando una atención especial de los agentes públicos de salud.

Palabras clave: Embarazo en Adolescencia; Estilo de Vida Sedentar; Actividad Motora; Estudios Transversales.



REFERÊNCIAS

- 1 Oehlschlaeger MH, Pinheiro RT, Horta B, Gelatti C, Santana P. Prevalence of sedentarism and its associated factors among urban adolescents. *Rev Saude Publica*. 2004 Apr;38(2):157-63.
- 2 Masson CR, Dias-da-Costa JS, Olinto MTA, Meneghel S, Costa CC, Bairros F, et al. Prevalência de sedentarismo nas mulheres adultas da cidade de São Leopoldo, Rio Grande do Sul, Brasil. *Cad Saude Publica*. 2005 nov-dez;21(6):1685-94.
- 3 Baracho E. Fisioterapia aplicada à obstetrícia, uroginecologia e aspectos de mastologia. 4 ed. rev. Rio de Janeiro: Guanabara Koorgan; 2007. 626 p.
- 4 Leitão MB, Lazzoli JK, Oliveira MAB, Nóbrega ACL, Silveira GG, Carvalho T, et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde da mulher. *Rev Bras Med Esp*. 2000 nov-dez;6(6):215-20.
- 5 Almeida LGD, Constâncio JF, Santos CVS, Silva TG, Raposo MT. Análise comparativa das PE e PI máximas entre mulheres grávidas e não-grávidas e entre grávidas de diferentes períodos gestacionais. *Rev Saude Com*. 2005;1(1):9-17.
- 6 Kisner C, Colby LA. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas. 5 ed. Barueri: Manole; 2005. 1000 p.
- 7 Azevedo MR, Horta BL, Gigante DP, Victora CG, Barros FC. Fatores associados ao sedentarismo no lazer de adultos na coorte de nascimentos de 1982, Pelotas, RS. *Rev Saude Publica*. 2008 dez;42 Suppl 2:70-7.
- 8 Tavares JS, Melo ASO, Amorim MMR, Barros VO, Takito MY, Benício MHD'A, et al. Padrão de atividade física entre gestantes atendidas pela estratégia saúde da família de Campina Grande – PB. *Rev Bras Epidemiol*. 2009;12(1):10-9.
- 9 Gouveia R, Martins S, Sandes AR, Nascimento C, Figueira J, Valente S, et al. Gravidez e exercício físico: mitos, evidências e recomendações. *Acta Med Port*. 2007;20:209-14.
- 10 Junior SLPS, Bier A. A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. *Rev Digital*. 2008 abr;13(119).
- 11 Goldenberg P, Figueiredo MCT, Silva RS. Gravidez na adolescência, pré-natal e resultados perinatais em Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. *Cad Saude Publica*. 2005;21(4):1077-86.
- 12 World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: WHO; 2004. 19 p.
- 13 Pozena R, Cunha NFS. Projeto "Construindo um futuro saudável através da prática da atividade física diária". *Rev Saude e Soc*. 2009 jan-mar;18 Suppl 1:52-6.
- 14 Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2009. 152 p.
- 15 Reinerh JG, Siqueira PCM. Atividades e exercícios físicos para gestantes. *Rev Digital*. 2009;13:128.
- 16 Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. [citado 2010 out 20]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>.
- 17 Carter JP. The ecology of the urban adaptation syndrome: the decline of breast feeding. *J Holistic Med*. 1984;6:64-85.

- 18 World Health Organization. World health day 2002. Sedentary lifestyle: a global public health problem [Internet]. 2002 [citado 2002 Apr 7]. Disponível em: <http://www.who.int/world-health-day/>.
- 19 Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. Mais Saúde: direito de todos. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2008. 100 p.
- 20 Palma A. Exercício físico e saúde; sedentarismo e doença: epidemia, causalidade e moralidade. *Motriz*. 2009;15(1):185-91.
- 21 Bicalho ES. Fatores associados a prática de atividade física no primeiro trimestre em uma coorte de gestantes do município do Rio de Janeiro [dissertação]. Rio de Janeiro (RJ): Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Nutrição Josué de Castro; 2006.
- 22 Silva FT. Avaliação do nível de atividade física durante a gestação. *Rev Bras Ginecol Obstet*. 2007 set;29(9):490-500.
- 23 Sorensen TK, Williams MA, Lee IM, Dashow EE, Thompson ML, Luthy DA. Recreational physical activity during pregnancy and risk of preeclampsia. Hypertension. 2003 Jun;41(6):1273-80.
- 24 Batista DC, Chiara VL, Gugelmin AS, Martins PD. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. *Rev Bras Saude Mater Infant*. 2003 abr-jun;3(2):151-8.

Recebido em / Received / Recibido en: 28/6/2010
Aceito em / Accepted / Aceito en: 26/8/2010