



---

## ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER E A PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL<sup>1</sup>

Ana Cláudia Mayumi Hirasawa  
Coorientadora: Profa. Dra. Monica Yuri Takito  
Orientadora: Profa. Msda. Simone Cristina Scarpa Romero

### RESUMO

A prática de atividade física na gestação proporciona diversos benefícios à saúde materna, dentre eles a diminuição de patologias e sintomas comuns à gestação. Estudos têm observado o importante papel que a atividade física possui na melhora da percepção de saúde da gestante, a qual de forma direta afetará sua qualidade de vida. Diante dessa temática, o presente estudo pretende verificar a relação entre a percepção de qualidade de vida durante a gestação e a prática de atividade física no lazer (AFL). Trata-se de um estudo transversal com 200 puérperas usuárias de dois hospitais de Santo André, sendo um do serviço público e outro do serviço privado para atendimento de pré-natal. Foi aplicado um questionário para que as mulheres recordassem informações referentes ao período gestacional, sendo avaliado o padrão de atividade física. Para avaliar os aspectos ligados à qualidade de vida foi utilizado o questionário SF-12. Foram realizados o teste t, qui-quadrado e o modelo de regressão linear múltiplo. Observou-se que apenas 39 mulheres praticaram alguma AFL na gestação, sendo que a maioria considerava sua saúde boa ou excelente. Ainda, as ativas apresentaram maior componente mental ( $p=0,035$ ), quando comparadas às inativas. Quando avaliado isoladamente, observou-se relação do componente mental com o serviço privado de saúde, renda, nível de escolaridade, presença de patologias e presença de companheiro. Já o componente físico relacionou-se com a idade materna, o baixo peso, a obesidade, e o hábito de fumar durante a gestação. Haja vista a existência de poucos estudos que relacionem a prática de AFL com a qualidade de vida da gestante, sugere-se a realização de novos estudos. Ainda devem ser pensadas estratégias para a promoção da atividade física, considerando-se possíveis barreiras para a prática neste período da vida. Consequentemente, a gestante adotaria um estilo de vida ativo, proporcionando melhor qualidade de vida para a saúde materno-fetal.

**Palavras-chave:** Gestante. Atividade Física. Qualidade de Vida.

**Recebido:** 16/01/2014

**Aprovado:** 02/02/2014

---

<sup>1</sup> Atividade física no lazer e a percepção de qualidade de vida durante o período gestacional. Monografia. (Bacharel em Educação Física) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2013.