



**SimTec 25**  
anos  
SIMPÓSIO DOS  
PROFISSIONAIS DA  
UNICAMP  
2022 - 8ª Edição

## SUPERVISÃO À DISTÂNCIA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM GESTANTES A PARTIR DE 12 SEMANAS DE GESTAÇÃO: EFICÁCIA NA ADESÃO, QUALIDADE DE VIDA E INCONTINÊNCIA URINÁRIA – RESULTADOS PRELIMINARES

LETÍCIA BALTIERI, CLAUDIA MARIA PERES, NATHALIA ELLOVITCH NOMURA, TATIANA NEGRI KUHN

REIT - REITORIA; PRDU - PRO-REITORIA DE DESENVOLVIMENTO UNIVERSITARIO; CSS - COORDENADORIA DE SERVICOS SOCIAIS



**Palavras-chave:** Gestante. Exercício físico. Especialidade de fisioterapia

### Introdução/Objetivo:

Durante a gravidez, ocorrem algumas modificações no corpo da mulher, tendo como principal mudança alterações do sistema músculoesquelético que ocorre devido a fatores hormonais e mecânicos, como um aumento generalizado na flexibilidade articular, adaptações posturais como compensação do centro de gravidade, dor lombar e cervical, sobrecarga no assoalho pélvico gerando incontinência urinária, dentre outros. O exercício físico durante a gestação está associado a diversos benefícios e, durante a pandemia, a supervisão destes exercícios necessitou ser a distância. O objetivo deste estudo, portanto, foi avaliar se a supervisão a distância de exercícios em gestantes promove adesão e benefícios na qualidade de vida e incontinência urinária.

### Metodologia:

Trata-se de estudo preliminar e longitudinal, aprovado pelo CEP-UNICAMP, com gestantes a partir de 12 semanas, com liberação médica para exercícios e incluídas no Grupo de Gestantes do CECOM. Foram orientadas a realizar exercícios durante três meses. Foram avaliados os desfechos: adesão aos exercícios (diário), qualidade de vida (questionário SF-36), incontinência urinária (King's Health Questionnaire - KHQ) e nível de atividades física (IPAQ).

### Resultados:

Foram incluídas até o momento três gestantes, com idade média de  $37,14 \pm 2,47$  anos, no segundo trimestre gestacional. Todas as gestantes inicialmente foram classificadas como irregularmente ativas fisicamente e após três meses duas foram classificadas como ativas e uma permaneceu irregularmente ativa fisicamente segundo o IPAQ. A adesão aos exercícios foi de 33, 35 e 50% respectivamente. A Figura 1 demonstra a pontuação obtida no questionário SF-36 sendo que quanto maior a pontuação, melhor a qualidade de vida relacionada ao domínio. A figura 2 demonstra a pontuação no questionário KHQ, sendo que quanto maior a pontuação, pior é a qualidade de vida relacionada ao domínio.

### Conclusão:

Conclui-se que a atividade física durante a gestação parece promover impacto na qualidade de vida e incontinência urinária, porém com baixa adesão aos exercícios supervisionados à distância. Há necessidade de ampliação da amostra para observar os impactos mais expressivos.

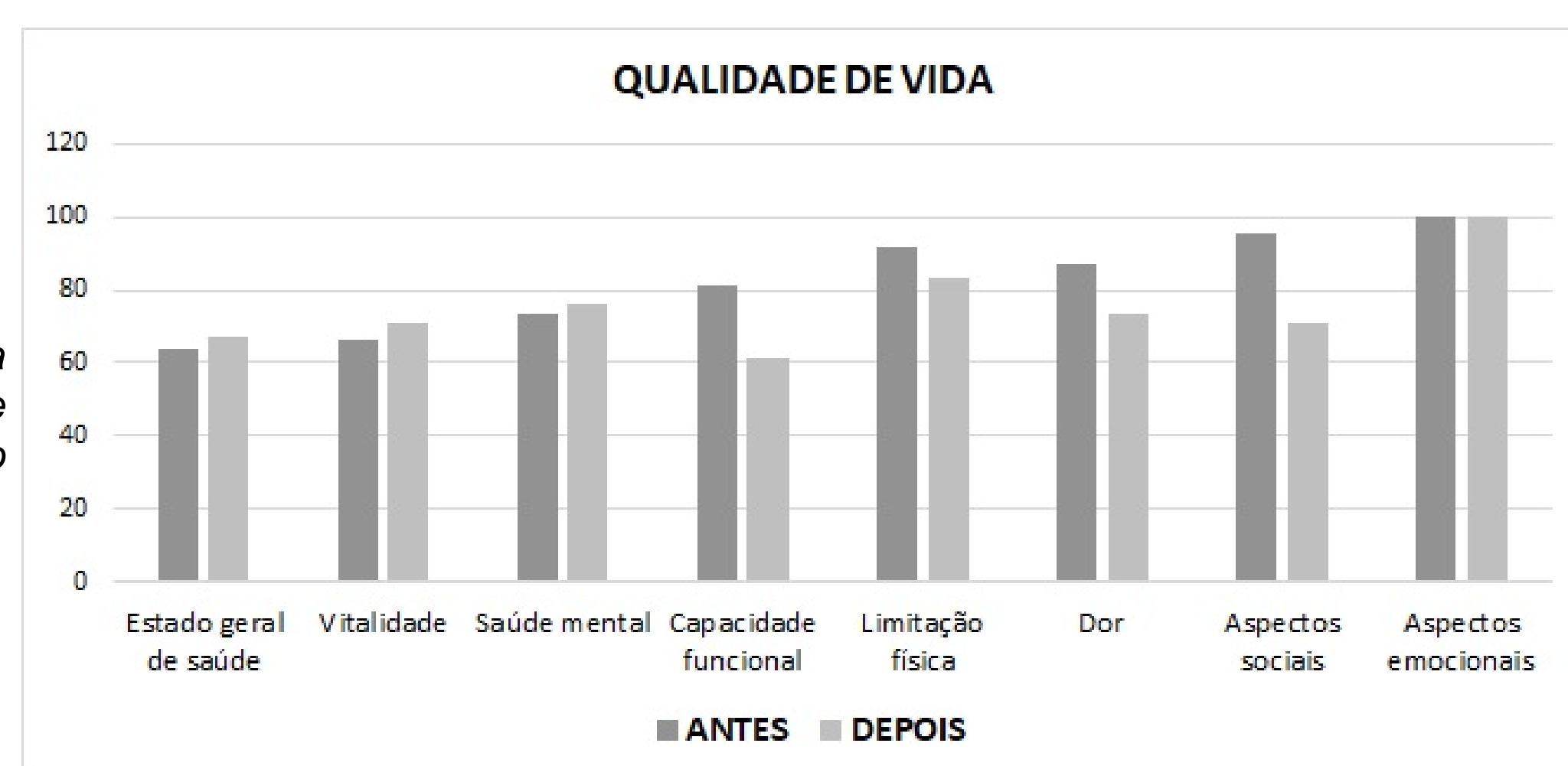


Figura 1. Análise da qualidade de vida antes e depois da intervenção

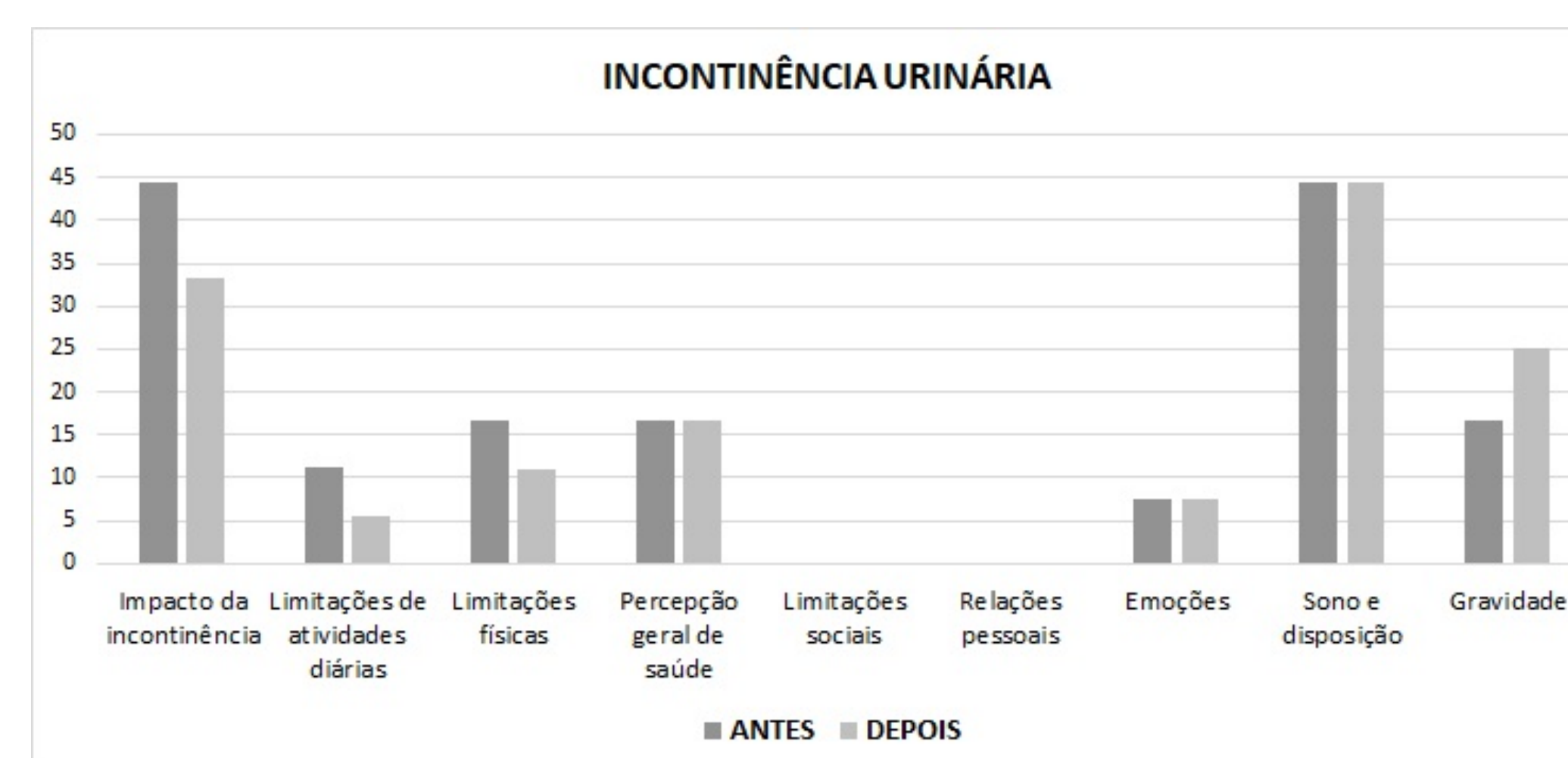


Figura 2. Análise da incontinência urinária antes e depois da intervenção

**Referências:** FREITAS, F. et al. Rotinas em Ginecologia. 6. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2011 GUYTON, Arthur C. Tratado de fisiologia médica. 11 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006. MARQUES, Andréa de Andrade; SILVA, Marcela Ponzio Pinto; AMARAL, Maria Teresa Pace. Tratado de Fisioterapia em Saúde da Mulher. Campinas: Roca Ltda, 2011. 458.p PIATO, S. Tratado de Ginecologia. 2. Ed. São Paulo: Artes Médicas, 2002. POLDEN, M., MANTLE, J. Fisioterapia em ginecologia e obstetria. São Paulo: Santos, 1993.

**Agradecimentos:** Ao CECOM-UNICAMP e à equipe multiprofissional do Grupo de Gestantes do CECOM.