

## INTRODUÇÃO

A prática de atividade física (AF) moderada na gestação vem sendo orientada para promover saúde materna, e assegura o bom desenvolvimento do bebê. A Organização Mundial da Saúde recomenda pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade forte por semana, podendo auxiliar mulheres com diabetes gestacional no tratamento da hiperglicemia. No entanto, pouco se sabe sobre que nível de atividade física é praticado por mulheres com diabetes *mellitus* gestacional (DMG).

## OBJETIVOS

O objetivo do estudo foi avaliar o nível de AF no lazer e no deslocamento em mulheres com diabetes *mellitus* gestacional (DMG).

## METODOLOGIA

### Coorte LINDA-Brasil (*Lifestyle Intervention for Diabetes prevention After pregnancy*)

#### Cidades:

- Porto Alegre
- Pelotas
- Fortaleza

#### Locais:

Ambulatórios de pré-natal de alto risco em hospitais públicos.

#### Eligibilidade:

- Gestantes com DMG;
- Maiores 18 anos;
- Sem diabetes prévio.

#### Coleta de dados:

Questionário estruturado com questões:  
- Clínicas,  
- Sócio-econômicas;  
- Demográficas.

#### Parâmetros IPAQ:

Atividades em tempo livre (lazer): Exercícios por 30 minutos, pelo menos 5 dias da semana.

Atividades vigorosas valem o dobro de leves e moderadas.

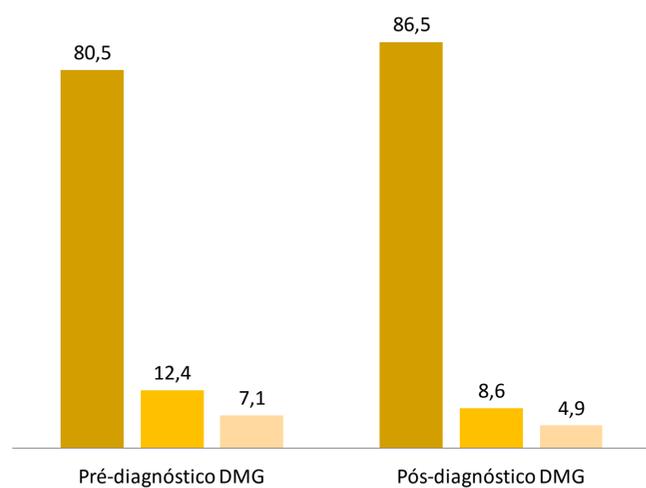
Deslocamento (bicicleta ou a pé): 30 minutos em pelo menos 5 dias da semana.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Até o momento, foram recrutadas 1.648 gestantes com DMG, sendo 56,4% em Porto Alegre, 15,1% em Pelotas e 28,3% em Fortaleza. O percentual de mulheres de cor branca foi 48,8%; 84,4% referiram ter renda familiar mensal de até três salários mínimos e 88,6% referiram viver com o companheiro. Metade da amostra (51,4%) não havia completado o ensino médio e metade (50%) trabalhava fora. Durante o pré-natal, menos da metade (44,7%) das mulheres avaliadas receberam orientação para a prática de AF.

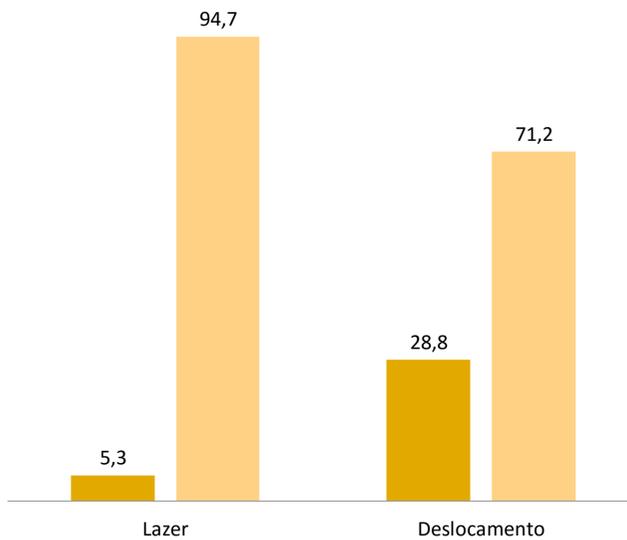
### Orientação Médica

- Deveria fazer
- Que NÃO deveria fazer
- Que deveria reduzir/mudar



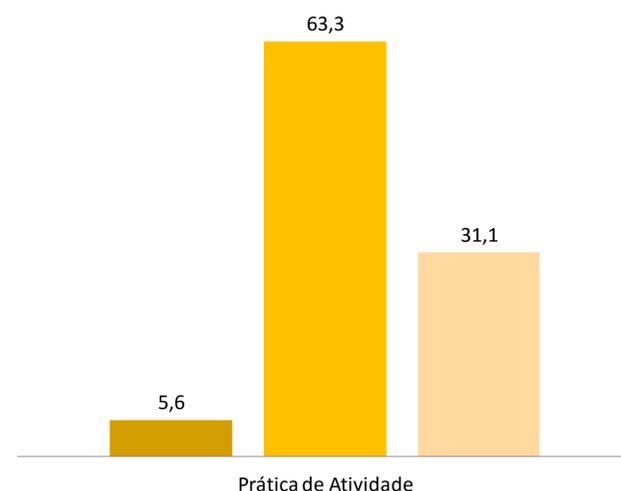
### Recomendação de Atividade

- Atingiu
- Não Atingiu



### Nível de AF em Comparação a Antes da Gravidez

- Aumentou
- Diminuiu
- Manteve



## CONCLUSÕES

A frequência de prática de AF no lazer e no deslocamento foi baixa entre as gestantes com DMG avaliadas.

Considerando os potenciais benefícios da prática de AF na gravidez para a saúde materna, maiores esforços em nível de assistência e de políticas públicas devem ser realizados, especialmente porque a gravidez abre janela importante para a prevenção de doenças futuras para as quais a prática de atividade física pode ser importante.