

Congresso Iberoamericano de Universidades Promotoras da Saúde

Relação da atividade física na intensidade da dor lombar, na funcionalidade e qualidade de vida da grávida

Joana Néri¹, Leticia Condeço¹, Sónia Vicente¹ e Ângela Maria Pereira^{1;2}

¹Departamento de Fisioterapia, Escola Superior de Saúde Egas Moniz; ²Hospital Garcia da Orta, Almada

Ensino Superior, Promoção da Saúde e Desenvolvimento Sustentável

Introdução

A gravidez é um período em que ocorrem muitas mudanças a nível físico e emocional, com o objetivo de adaptar a mulher à sua nova condição¹.

A dor lombar e pélvica em mulheres grávidas, surge como uma queixa bastante comum, geralmente, no final do primeiro trimestre, atingindo o seu pico de intensidade entre a 24ª e 36ª semanas de gravidez.²

Durante a gravidez, as mulheres têm relatado mais limitações funcionais, deste modo, é importante avaliar o impacto que estas alterações têm ao nível da sua qualidade de vida.⁴

Objetivo

Analisar a relação entre atividade física, intensidade da dor lombar, grau de incapacidade funcional e a qualidade de vida relacionada com a saúde em mulheres grávidas.

Materiais e Métodos

Tipo de estudo: O estudo é de natureza transversal, correlacional, com recurso a uma amostra não probabilística por conveniência.

Instrumentos:

- (Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ)- versão portuguesa;
- Escala Numérica de Dor;
- Questionário de Incapacidade de Roland Morris (versão portuguesa);
- WHO Quality Of Life versão Breve (WHOQOL-Bref).

Resultados N° de grávidas Pré-eclâmpsia, N=59 Gravidez múltipla, Idade: 24-37 anos (M=27,8 (3,3) gravidez de risco, cirurgia à coluna, Habilit. Literárias: 71,9% Ensino superior Lombalgia na gravidez anterior, Estado civil: 59,4% Casadas Amostra obesidade excluídas mórbida, IMC normal 68,8% N = 27patologia do foro neurológico, Ganho peso normal 40,6% Diabetes tipo I não Intensidade dor 21,9% grau 5 controlada, Amostra válida limitações N = 32ortopédicas, etc. Os resultados entre as variáveis da Um resultado intensidade da dor A intensidade de dor lombar com o significativo foi a lombar e a incapacidade domínio físico da correlação entre a funcional apresentaram qualidade de vida prática de uma correlação (p=0,003) e domínio atividade física das relações sociais estatisticamente pré-gravidez e (p=0,02) também significativa e positiva durante a gravidez apresentaram

(p = 0.002).

Discussão e Conclusão

Verificou-se uma correlação positiva, forte e significativa (r=0,64**) entre intensidade da dor e incapacidade funcional, o que indica que quanto mais dor maior incapacidade funcional.

A prática de atividade física atual e a prática de atividade física pré-gravidez, verificou-se uma correlação positiva, moderada e significativa (r= 0,51**), o que indica que grávidas que praticavam atividade física antes da gravidez continuaram com a prática durante a mesma.

Verificou-se uma correlação negativa, fraca e significativa (r= - 0,50**) entre a intensidade da dor e o domínio físico da qualidade de vida, o que significa que a medida que a dor aumenta o domínio físico da qualidade de vida diminui. O mesmo se verificou para o domínio das relações sociais (r= -0,40*).

Conclui-se que a atividade física se relaciona de forma positiva com a intensidade da dor lombar, qualidade de vida e incapacidade funcional. Podemos concluir assim que a atividade física é essencial na vida das mulheres grávidas.



correlações estatisticamente

significativas.





(p = 0.01).