

ATIVIDADE FÍSICA MATERNA NA PRÉ-GESTACÃO E SINTOMAS DEPRESSIVOS NA GESTACÃO: RESULTADOS DA COORTE DE NASCIMENTOS DE 2015 - PELOTAS

LUCIANA TORNQUIST¹; DEBORA TORNQUIST²; MARIÂNGELA FREITAS DA SILVEIRA³; PEDRO RODRIGUES CURI HALLAL⁴; MARLOS RODRIGUES DOMINGUES⁵

¹Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – luciana.tornquist@yahoo.com.br

²Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – debora.tornquist@bol.com.br

³Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – mariangelafreitassilveira@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – prchallal@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – marlosufpel@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A transição para a maternidade é demarcada por mudanças significativas nos campos psicológico, social e biológico (COLL et al., 2017). Por esse motivo, a gestação e o pós-parto apresentam-se como períodos de vulnerabilidade para a mulher desenvolver sintomas depressivos (HOWARD; PIOT; STEIN, 2014; SAXBE; ROSSIN-SLATER; GOLDENBERG, 2018).

Em diferentes populações, há evidências consistentes de uma associação inversa entre atividade física (AF) e depressão (SCHUCH et al., 2018; MAMMEN; FAULKNER, 2013). Embora a literatura demonstre uma relação entre AF e menor ocorrência de sintomas depressivos no pré-natal (DEMISSIE et al., 2011; ROBLEDO-COLONIA et al., 2012) e no pós-parto (DEMISSIE et al., 2013; SONGOYGARD et al., 2012; TEYCHENNE; YORK, 2013), na população materna as evidências existentes ainda são limitadas, necessitando mais estudos para confirmar essa associação.

Revisão sistemática sobre intervenções de AF para prevenir e tratar a depressão no pré-natal encontrou evidências de que a AF pode ser eficaz. Entretanto, os autores alertam para o baixo número de estudos incluídos e a qualidade moderada e baixa dos ensaios (DALEY et al., 2015). Outra revisão sistemática encontrou evidências, também limitadas, de uma relação inversa entre AF antes, durante e após a gravidez com o risco de depressão (TEYCHENNE; YORK, 2013). Diante desse contexto, este estudo objetiva verificar a associação entre a atividade física de lazer materna na pré-gestação e sintomas depressivos na gestação.

2. METODOLOGIA

O estudo foi desenvolvido com dados das mães das crianças pertencentes à Coorte de nascimentos de 2015 de Pelotas. A Coorte teve início em abril de 2014, com o acompanhamento pré-natal das gestantes. No acompanhamento perinatal as entrevistas foram realizadas dentro de um período de 24 horas após o nascimento e foram coletadas informações referentes à AF materna três meses antes de engravidar. Caso a gestante informasse que praticava alguma AF nesse período, era questionada na sequência sobre o tipo de atividade, o número de dias e o tempo médio de prática de cada sessão. Para limitar as respostas às atividades de lazer, era solicitado à respondente que não contabilizasse suas atividades domésticas ou no trabalho. A partir das informações obtidas pelo questionário, foi possível

estimar o total de minutos semanais em AF de lazer. A variável de AF foi categorizada, utilizando-se as recomendações mínimas de AF da OMS, de 150 minutos semanais (WHO, 2020).

Os sintomas depressivos também foram avaliados no acompanhamento do pré-natal através da Escala de Depressão de Edimburgo. Esse instrumento contém 10 questões, com quatro opções de resposta cada, e aborda os principais sintomas da depressão na última semana. A presença de sintomas depressivos foi definida para as mães que somaram 10 ou mais pontos na escala.

A análise dos dados foi realizada no Stata versão 15.0., por meio de Regressão de Poisson com variância robusta. As análises ajustadas foram realizadas por nível, utilizando-se o método backward - 1º nível: idade e cor da pele; 2º: escolaridade, renda e trabalho; 3º: presença de marido/companheiro, paridade, nascimentos múltiplos e tipo de parto; 4º: histórico de depressão. Um $p \leq 0,20$ foi definido para a variável permanecer no modelo e a significância estatística foi estabelecida em 5%.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra do estudo é composta por 4.328 mães, com média de idade de 27.62 ± 6.64 anos. A maioria das mães é de cor branca (71,60%) e possui de 9 a 11 anos de escolaridade (34,17%). Histórico de depressão no período pré-gestacional foi relatado por 17,26% das mães. A prevalência do desfecho foi de 29,62% e 21,62% das mães relataram cumprir com as recomendações de atividade física três meses antes da gestação.

Na análise bruta, mães que cumpriam as recomendações de AF na pré-gestação apresentaram uma razão de prevalência (RP) igual a 0,66 (IC95%: 0,57 – 0,77; $p \leq 0,001$) para a ocorrência de sintomas depressivos na gestação. Após ajuste para idade, cor, escolaridade, quintis de renda, presença de marido ou companheiro, paridade, tipo de parto e histórico de depressão na pré-gestação, a AF manteve-se associada aos sintomas depressivos. Mães que cumpriam as recomendações de AF na pré-gestação apresentaram uma probabilidade 16% menor de desenvolver sintomas depressivos na gestação (RP: 0,84; IC95%: 0,73 – 0,96; $p = 0,013$).

Os resultados deste estudo somam-se ao crescente corpo de evidências que tem apontado para um papel de proteção da AF materna para a ocorrência de sintomas depressivos durante o pré-natal (DEMISSIE *et al.*, 2011; ROBLEDO-COLONIA *et al.*, 2012), fortalecendo as evidências nesse campo, que ainda são limitadas (DALEY *et al.*, 2015; TEYCHENNE; YORK, 2013). Há ausência de evidências longitudinais sobre o tema, e a associação da AF retrospectiva com os sintomas depressivos é um dos pontos fortes desse estudo, contribuindo para preencher essa lacuna.

4. CONCLUSÕES

Realizar ao menos 150 minutos de atividade física no lazer no período pré-gestacional apresentou-se com um fator de proteção para a ocorrência de sintomas depressivos durante a gestação.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COLL, Carolina et al. Antenatal depressive symptoms among pregnant women: evidence from a southern Brazilian population-based cohort study. **Journal of Affective Disorders**, v. 209, p. 140-146, fev. 2017b. DOI: 10.1016/j.jad.2016.11.031. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5282400>. Acesso em: 15 ago. 2022.

DALEY, Amanda J. et al. The Effectiveness of Exercise for the Prevention and Treatment of Antenatal Depression: Systematic Review with Meta-Analysis. **British Journal of Obstetrics and Gynaecology**, v.122, n. 1, p.57-62, jan. 2015. DOI: 10.1111 / 1471-0528.12909. Disponível em: <https://pub-med.ncbi.nlm.nih.gov/24935560-the-effectiveness-of-exercise-for-the-prevention-and-treatment-of-antenatal-depression-systematic-review-with-meta-analysis>. Acesso em: 15 ago. 2022.

DEMISSIE, Zewditu et al. Physical activity and depressive symptoms among pregnant women: the PIN3 study. **Archives of women's mental health**, v. 14, n. 2, p. 145–157, abr. 2011. DOI: 10.1007/s00737-010-0193-z. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3399732>. Acesso em: 15 ago. 2022.

DEMISSIE, Zewditu et al. Physical activity during pregnancy and postpartum depressive symptoms. **Midwifery**, v. 29, n. 2, p. 139-147, fev. 2013. DOI: 10.1016/j.midw.2011.12.006. Disponível em: <https://pub-med.ncbi.nlm.nih.gov/22726573>. Acesso em: 15 ago. 2022.

HOWARD, Louise M.; PIOT, Peter; STEIN, Alan. Non-psychotic mental disorders in the perinatal period. **The Lancet**, v. 384, n. 9956, p. 1775-1788, nov. 2014. DOI: 10.1016/S0140-6736(14)61276-9. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(14\)61276-9/fulltext#seccestitle10](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(14)61276-9/fulltext#seccestitle10). Acesso em: 15 ago. 2022.

MAMMEN, George; FAULKNER, Guy. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. **American journal of preventive medicine**, v. 45, n. 5, p. 649- 657, nov. 2013. DOI: 10.1016/j.amepre.2013.08.001. Disponível em: [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(13\)00451-0/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(13)00451-0/fulltext). Acesso em: 15 ago. 2022.

ROBLEDO-COLONIA, Angelo Fernando et al. Aerobic exercise training during pregnancy reduces depressive symptoms in nulliparous women: a randomised trial. **Journal of Physiotherapy**, v. 58, n. 1, p. 9-15, mar. 2012. DOI: 10.1016/S1836-9553(12)70067-X. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S183695531270067X?via%3Dihub>. Acesso em: 15 ago. 2022.

SAXBE, Darby; ROSSIN-SLATER, Maya; GOLDENBERG, Diane. The Transition to Parenthood as a Critical Window for Adult Health. **American Psychologist**, v. 73, n. 9, p. 1190-1200, dez. 2018. DOI: 10.1037/amp0000376. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2018-62311-022>. Acesso em: 15 ago. 2022.

SCHUCH, Felipe B. et al. Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. **The American Journal of Psychiatry**, v. 175, n. 7, p. 631-648, abr. 2018. DOI: 10.1176/appi.ajp.2018.17111194. Disponível em:

<https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>. Acesso em: 15 ago. 2022.

SONGOYGARD, KRISTIAN M. *et al.* Does exercise during pregnancy prevent postnatal depression? A randomized controlled trial. **Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica**, v. 91, n. 1, p. 62-67, jan. 2012. DOI: 10.1111/j.1600-0412.2011.01262.x. Disponível em: <https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1600-0412.2011.01262.x>. Acesso em: 15 ago. 2022.

TEYCHENNE, Megan; YORK, Rebecca. Physical activity, sedentary behavior, and postnatal depressive symptoms: a review. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 45, n. 2, p. 217 – 227, ago. 2013. DOI: 10.1016/j.amepre.2013.04.004. Disponível em: [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(13\)00266-3/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(13)00266-3/fulltext). Acesso em: 15 ago. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 15 ago. 2022.