

QUALIDADE DO SONO, GRAVIDEZ E ATIVIDADE FÍSICA: REVISÃO DE LITERATURA

Marise Fontenele Filizola (marisefontenele@hotmail.com) e Edison Duarte (edison@fef.unicamp.br)

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica – PRP/SAE/UNICAMP

Palavras-chave: sono-gravidez-atividade física

INTRODUÇÃO

Durante a gravidez, alterações fisiológicas, sintomas físicos e psicológicos influenciam o bem-estar e a qualidade de vida das gestantes, podendo causar distúrbios na qualidade do sono (Kamysheva et al 2008). Também é um período de restrição ao uso de medicamentos (Manber et al 2002). A atividade física e o exercício têm sido associados ao melhor sono e a menos distúrbios do sono entre adultos saudáveis (Borodulin et al 2010). Desta forma, é especialmente importante compreender se a atividade física pode ser considerada um tratamento eficaz e seguro para distúrbios do sono durante a gravidez, assim como para a prevenção. Dada essa expectativa, este estudo teve como objetivo fazer uma revisão de literatura do estado atual do conhecimento sobre as relações entre qualidade do sono, gravidez e atividade física, para melhor compreender o assunto e subsidiar teoricamente profissionais e estudantes de Educação Física que trabalham com gestantes.

METODOLOGIA

Este estudo foi desenvolvido por meio de pesquisa do tipo bibliográfica abrangendo livros, teses, dissertações e artigos científicos relacionados ao tema, no período compreendido entre 1995 a abril de 2010. O levantamento foi realizado em dois momentos: uma busca principal, abrangendo o período de 1995 até agosto de 2009, e outra adicional que abrangeu o intervalo de setembro de 2009 a abril de 2010.

As buscas foram feitas nas seguintes bases de dados acessadas através do Programa de Acesso à Informação Eletrônica (PAI-e) disponível no Portal do Sistema de Bibliotecas da UNICAMP:

- Acervus (bibliotecas UNICAMP)
- Dedalus (bibliotecas USP)
- Athena (bibliotecas UNESP)
- Web of Science
- Scopus
- Medline
- Scielo
- Bireme.

Os grupos de palavras-chave utilizados nas buscas constam na tabela 1. Após o levantamento bibliográfico, foi selecionado o material pertinente aos objetivos desta pesquisa, baseando-se inicialmente no título e, em seguida, nos resumos das referências obtidas, para leitura, análise, integração e síntese das informações relevantes sobre o tema objeto deste estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No levantamento bibliográfico para livros, teses e dissertações não obtivemos resultados em nenhuma das buscas (Tabela 1). Na busca principal em bases de artigos científicos foram encontrados 472 resultados, muitos dos quais citados em mais de uma base de dados, sendo este, portanto, um valor sobre-estimado (Tabela 1).

Tabela 1. Resultados do levantamento bibliográfico no período compreendido entre 1995 e Agosto de 2009 em bases de dados on-line para combinações de palavras-chave/"keywords".

Palavras-chave/ keywords	UNICAMP	USP	UNESP	Web of science	Scopus	Medline	Scielo	Bireme (BVS)
Qualidade do sono, Gravidez, Atividade física	0	0	0	0	0	0	0	2
Qualidade do sono, Gestante, Atividade física	0	0	0	0	0	0	0	0
Sleep quality, Pregnancy, Physical activity	0	0	0	2	13	0	0	4
Sleep quality, Pregnant, Physical activity	0	0	0	0	4	0	0	2
Sono, Gravidez, Atividade física	0	0	0	0	0	11	0	52
Sono, Gestante, Atividade física	0	0	0	0	0	0	0	0
Sleep, Pregnancy, Physical activity	0	0	0	14	50	5	0	71
Sleep, Pregnant, Physical activity	0	0	0	3	18	3	0	11
Sleep quality, Pregnancy, Exercise	0	0	0	2	16	2	0	1
Sleep quality, Pregnant, Exercise	0	0	0	9	3	0	0	0
Sleep, Pregnancy, Exercise	0	0	0	20	86	13	0	15
Sleep, Pregnant, Exercise	0	0	0	9	19	5	0	7

Após a seleção por título e, posteriormente, por resumo, resultaram seis artigos. Na busca adicional foram selecionados mais dois artigos. Assim, finalizamos com um total de oito artigos relevantes para análise conforme os objetivos deste estudo. Cinco são trabalhos de revisão e três são estudos experimentais/observacionais. Os trabalhos selecionados abordaram o tema desta pesquisa de duas formas (Figura 1).

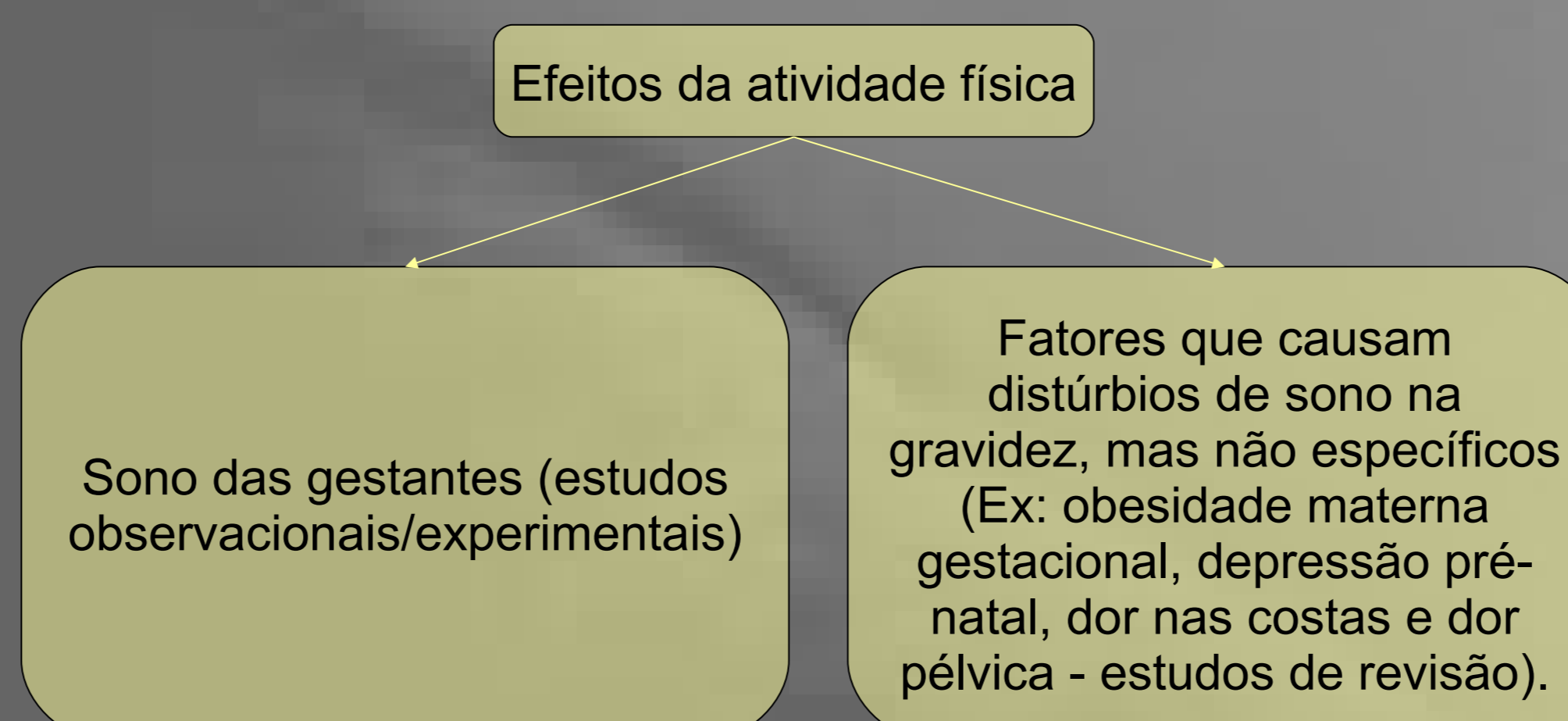


Figura 1. Esquema sintetizando as duas abordagens dos estudos obtidos na revisão bibliográfica.

Atividades físicas citadas:

- Caminhada (Goodwin et al 2000, Catalano 2007, Borodulin et al 2010)
- Ciclismo (Goodwin et al 2000)
- Circuitos de ginástica (treinamento com pesos, step, esteira e bicicleta ergométrica) (Goodwin et al 2000)
- Dança (Borodulin et al 2010)
- Exercícios de força e agachamento (Pennick e Young 2010)
- Golfe (Goodwin et al 2000)
- Hidroginástica (Goodwin et al 2000, Pennick e Young 2010)
- Ioga (Goodwin et al 2000, Beddoe et al 2010, Pennick e Young 2010)
- Natação (Goodwin et al 2000, Catalano 2007, Borodulin et al 2010)
- Relaxamento (Pennick e Young 2010)
- Tênis (Goodwin et al 2000)

Em geral, os artigos analisados sugerem que a atividade física pode interferir positivamente na qualidade do sono da gestante, tanto diretamente quanto através dos fatores intermediários do sono. Devido à restrição ao uso de medicamentos durante a gestação, é especialmente importante compreender esta relação para que se possa indicar o tipo de atividade física adequada para o tratamento e prevenção dos distúrbios do sono durante a gravidez.

CONCLUSÕES

- Há poucos estudos sobre a relação entre atividade física e qualidade do sono em gestantes.
- Necessidade de mais estudos experimentais/observacionais abordando: 1) a segurança e adequação da atividade física como tratamento para melhorar o sono das gestantes, 2) tipos de atividades mais indicadas, 3) adequação do exercício ao período gestacional, 4) horário do dia em que a atividade tem melhor resultado sobre o sono.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beddoe et al (2010). *Biological Research for Nursing* 11(4): 363-370.
- Borodulin et al (2010). *Paediatric and Perinatal Epidemiology* 24: 45-52.
- Catalano (2007). *Obstetrics and Gynecology* 109(2): 419-433.
- Goodwin et al (2000). *Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynecology* 40(4): 442-447.
- Kamysheva et al (2008). *Body Image* 5: 152-163.
- Manber et al (2002). *Journal of Clinical Psychiatry* 63(7): 628-640.
- Pennick e Young (2010). *Cochrane Database of Systematic Reviews*. In: *The Cochrane Library* 4, Art. No. CD001139. DOI: 10.1002/14651858.CD001139. pub3.