

FICHA DE PROJETO

Acrónimo:	GRAVIDEZ ATIVA
Designação do projeto (PT/EN):	GRAVIDEZ ATIVA - Promoção do Estilo de Vida Ativo e Saudável Durante a Gravidez - 2023.14896.PEX
Código do projeto:	2023.14896.PEX
Objetivo principal:	Promoção do Estilo de Vida Ativo e Saudável Durante a Gravidez
Entidade financiadora/Programa de financiamento:	FCT- Fundação para a Ciência e Tecnologia
Região de intervenção:	NUTS II - Alentejo
Investimento Total Elegível:	49.987,50€
Custo total elegível (IPSantarém):	49.987,50€
Apoio financeiro da União Europeia:	49.987,50€
Apoio financeiro público nacional/regional:	-
Taxas de financiamento:	100,00 %
Entidade beneficiária:	Instituto Politécnico de Santarém
Investigador Responsável:	Rita Alexandra Prior Falhas Santos Rocha
Parceiros:	Instituições de colaboração: Universidade do Minho - Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde Instituto Politécnico do Porto - Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto Instituto Politécnico de Leiria - Escola Superior de Saúde de Leiria Universidade de Évora - Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus
Equipa:	Nuno Manuel Queiroz Pimenta de Magalhães; Marco António Colaço Branco
Data da aprovação:	-
Data de início:	2024/11/15
Data da conclusão:	2026/05/14
Domínio científico e subárea científica:	Ciências Médicas e da Saúde
Resumo (objetivos, atividades e resultados esperados) - em PT e/ou EN:	Estudos recentes destacam que a manutenção de atividade física leve a moderada e um estilo de vida saudável durante a gravidez sem contraindicações traz vários benefícios para a saúde da mulher e do feto. A aptidão física é considerada um forte marcador de saúde, uma vez que está associada a um menor risco de problemas cardiovasculares, cancro e mortalidade por todas as causas em todas as idades, incluindo mulheres adultas. Alguns estudos com mulheres grávidas destacaram o potencial impacto de níveis mais elevados de aptidão física numa melhor saúde materna e fetal. Para a saúde pública, não só os resultados da gravidez e do parto são relevantes, mas também a saúde a longo prazo da mãe e da criança. A fase da gravidez configura-se como uma oportunidade para os profissionais de saúde e de exercício promoverem comportamentos de saúde positivos, fornecendo estratégias eficazes e recursos baseados em evidência. No entanto, a pandemia de COVID-19 acentuou a

necessidade de interação virtual com as pessoas. Como tal, torna-se pertinente implementar programas de exercício adaptados à gravidez, realizados em contextos de intervenção virtuais e presenciais, e contribuir para o conhecimento baseado em evidência sobre o seu impacto na atividade física (i.e., em conformidade com as recomendações), na aptidão física (i.e., aptidão cardiorrespiratória, muscular e funcionalidade) e nos parâmetros de saúde (ex., controlo do peso, estado nutricional, prevalência de desconfortos e doenças comuns na gravidez, qualidade de vida, sono, resultados da gravidez, saúde do recém-nascido e recuperação pós-parto), independentemente da idade materna, adesão ao estilo de vida ativo e saudável e contexto de intervenção.

Os principais objetivos do projeto são implementar uma intervenção multicêntrica e avaliar os efeitos do programa GRAVIDEZ ATIVA na atividade física, aptidão física e parâmetros de saúde das mulheres, dependendo (1) do contexto de intervenção (virtual versus presencial); (2) conformidade com recomendações para o estilo de vida ativo e saudável (atividade física, sono, estado nutricional e stress); e (3) idade materna (inferior versus superior a 35 anos). Os objetivos secundários incluem: (4) avaliar a adesão e satisfação com o programa e recursos educacionais disponíveis (guias e vídeos); (5) explorar a usabilidade e as preferências das mulheres em relação a futuros recursos digitais; e (6) promover o programa GRAVIDEZ ATIVA, melhorando e fornecendo recursos baseados em evidência.

Os principais métodos do projeto serão: (1-3) descrever o protocolo do programa de acordo com as diretrizes SPIRIT, e analisar os resultados de acordo com as diretrizes CONSORT; (4) avaliar a adesão e satisfação com o programa e recursos disponíveis (i.e., canal YouTube Gravidez Ativa e ebooks); (5) realizar um estudo qualitativo sobre a usabilidade e preferências das mulheres em relação a futuros recursos digitais; (6) organizar uma conferência para profissionais de saúde e de exercício e, dependendo dos resultados anteriores, atualizar o “Guia da Gravidez Ativa” e construir novos recursos, nomeadamente webinars, workshops e sessões de exercício físico, bem como a estrutura de uma futura aplicação informática.

Os resultados esperados incluem publicações e recursos educativos baseados em evidência para mulheres grávidas e profissionais de saúde e de exercício; desenvolvimento de programas e estratégias eficientes; impulsionar o desenvolvimento de dispositivos pessoais utilizados para a autogestão da saúde da grávida; aumentar a sensibilização individual e capacitar as mulheres para participarem na gestão da sua saúde e da saúde dos seus bebés; e impulsionar a investigação e o conhecimento nesta área.

A relevância do projeto centra-se no envolvimento dos cidadãos na saúde, no bem-estar e na prevenção de doenças, e deve permitir que as mulheres se tornem cogestoras da sua saúde e bem-estar físico e mental, incluindo a qualidade de vida, literacia em saúde e fatores de estilo de vida, com a ajuda de novas ferramentas e conhecimento baseado em evidência.

A equipa multidisciplinar e a abordagem irão impulsionar a investigação e o conhecimento nesta área, bem como o papel dos profissionais de saúde e de exercício no processo de cuidados de saúde. A colaboração de

	<p>investigadores multidisciplinares e grupos profissionais, incluindo profissionais do exercício, ginecologistas, enfermeiras de saúde materna, fisioterapeutas e nutricionistas, garantirá o sucesso do projeto. Os objetivos do projeto estão alinhados com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030 das Nações Unidas: ODS3 - Boa Saúde e Bem-Estar, i.e., garantir vidas saudáveis e promover o bem-estar para todos, em todas as idades; ODS4 – Educação, i.e., garantir uma educação inclusiva e equitativa de qualidade e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida; ODS5 - Igualdade de Género, i.e., potenciar a utilização da tecnologia e promover o empoderamento das mulheres.</p>
Link para página do projeto (outros Links):	
Outras informações:	