

Fatores que contribuem para o sedentarismo durante a gestação

Lorrane Oliveira Araújo Silva¹, Sthefany Rodrigues Pereira¹, Greice Lanna Sampaio do Nascimento²

Submissão: 03/12/2024

Aceite: 05/12/2024

Publicação: 30/12/2024

RESUMO

Panorama: A gravidez é um período de intensas mudanças, e a prática de exercícios físicos reduz os riscos de ganho de peso, além de favorecer melhores desfechos no parto, as carecem estudos sobre sedentarismo. **Objetivo:** Analisar a prática de exercício físico/atividade física na gestação e os fatores que contribuem para o sedentarismo. **Método:** Pesquisa transversal quantitativa com variáveis qualitativas. Participaram mulheres grávidas nos diferentes estágios de gestação. **Resultados:** A maioria das gestantes relataram praticar exercícios físicos regularmente, sendo as atividades mais comuns: musculação e caminhada. Apesar dos benefícios reconhecidos da atividade física nesse período, muitas gestantes permanecem inativas. Os desafios relatados incluem falta de tempo, desconfortos físicos, acesso limitado a espaços adequados e ausência de orientação profissional. **Conclusão:** Este estudo reforça a necessidade de políticas públicas e programas de saúde que incentivem a prática de exercícios físicos entre gestantes.

ABSTRACT

Background: Individuals with spinal cord injury (SCI) may develop urinary dysfunctions and benefit from Pelvic Physiotherapy (PF). The literature is still scarce and does not emphasize the patient's perspective. **Aims:** To analyze the perception of women diagnosed with SCI and urinary complaints about PF. **Method:** Qualitative, retrospective study with a convenience sample of women diagnosed with SCI. Interviews were conducted on the role of PF in urinary function. Responses were categorized into units of meaning and analyzed using the Bardin technique. **Results:** Sample consisted of four women diagnosed with SCI, 34.2 ± 10 years and 97 ± 8 months of time since diagnosis, all with paraparesis and in menarche. Urinary dysfunctions resulted in social, daily life and emotional changes. Participants were unaware of PF and were referred by health professionals. After FP, better pelvic floor contraction, reduced urinary incontinence, increased bladder capacity and improved sensory function were reported. **Conclusion:** FP was valued by the participants, providing significant benefits in urinary function with a positive impact on social and emotional life.

INTRODUÇÃO

A gravidez é uma fase única na vida de uma mulher, repleta de mudanças físicas, emocionais e sociais. Durante esse período, o corpo passa por diversas transformações para adapta-se às necessidades do desenvolvimento fetal. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos durante a gestação tem se tornado cada vez mais relevante, pois pode proporcionar uma série de benefícios tanto para a gestante quanto para o feto. Os exercícios físicos contribuem para a redução da gordura corporal, promovem maior oxigenação sanguínea e diminuem a troca de dióxido de carbono pela placenta, o que é benéfico para o desenvolvimento do feto. Além disso, a prática regular reduz significativamente os riscos de diabetes gestacional em 50%, pré-eclâmpsia em até 40%, hipertensão gestacional, ganho de peso excessivo e depressão¹.

Atividade física e exercício físico são dois conceitos fundamentais para a saúde e o bem-estar geral. Enquanto atividade física abrange qualquer movimento do corpo que resulta em gasto de energia, seja no contexto das tarefas diárias ou em atividades planejadas, o exercício físico representa uma forma mais estruturada e intencional de atividade física, geralmente com o objetivo de melhorar ou manter a aptidão física. Ambos desempenham papéis fundamentais na promoção da saúde cardiovascular, no fortalecimento muscular, na melhoria da flexibilidade e na promoção do bem-estar mental².

A gravidez é um período fundamental na vida de uma mulher, exigindo cuidados específicos para assegurar a saúde tanto da mãe quanto do bebê. Dentro desse contexto, a prática de exercícios físicos durante a gestação tem se mostrado cada vez mais crucial, trazendo uma variedade de vantagens, como o controle do ganho de peso, o aprimoramento da saúde do coração, o alívio de desconfortos comuns da gravidez e a promoção do bem-estar emocional.

A importância desta pesquisa reside na valorização da saúde materna e fetal, bem como na urgência de criar estratégias eficazes para motivar a prática de exercícios físicos durante a gestação. Durante a gravidez, entender os elementos que motivam o sedentarismo nesse momento pode orientar a implementação de ações e estratégias de saúde mais eficazes, com o objetivo de estimular a participação das gestantes em atividades físicas e, por conseguinte, melhorar os desfechos de saúde tanto para as mulheres quanto para seus filhos, além disso esse estudo vai contribuir de forma a traçar um perfil sociodemográfico das participantes, trazer informações e dados para a comunidade

científica e assim embasamento para uma melhor abordagem desse público pelos profissionais. Assim, o presente estudo investigou quais os fatores que contribuem para o sedentarismo na gestação.

MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal de caráter quantitativo, com variáveis. Estudos transversais são úteis para explorar questões sobre a presença de uma associação em vez de realizar testes de hipóteses. Eles possibilitam estimar a prevalência de uma doença e, quando conduzidos de forma analítica, podem fornecer uma estimativa da associação entre indivíduos expostos e não expostos. A coleta de dados pode ser feita por meio de fontes diretas, também conhecidas como primárias, ou a partir de fontes secundárias³.

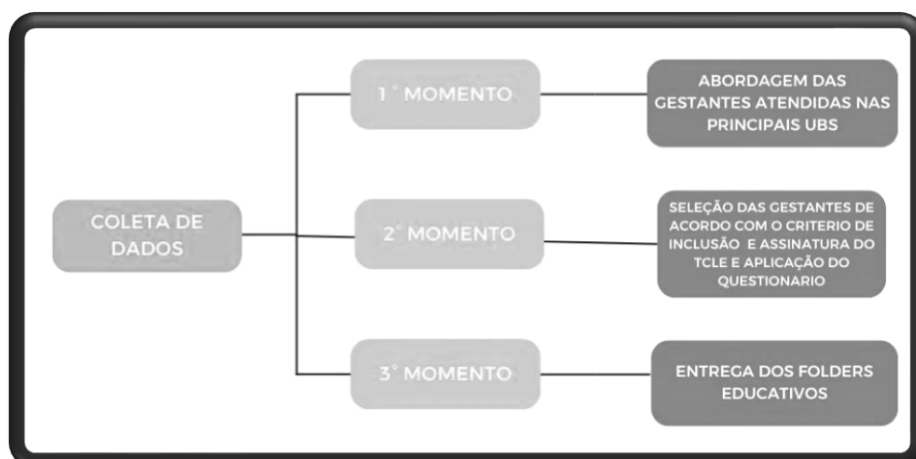
A pesquisa foi desenvolvida nas duas principais UBS de Pedreiras – MA, UBS Dr. Carlos Melo e UBS Vicente Benigno, onde participaram mulheres grávidas nos diferentes estágios de gestação, É fundamental que elas estivessem grávidas e que praticassem exercício físico/atividade física. Nos diferentes estágios da gestação, que fossem primigestas, secundigestas e multigestas. E é fundamental que estivessem grávidas.

A Pesquisa ocorreu em 3 momentos distintos. No primeiro momento, foi realizado uma abordagem com mulheres atendidas em uma das UBS, explicando o objetivo do estudo, em seguida as que demonstraram interesse participaram de uma triagem pra saber se estão de acordo com os critérios de inclusão estabelecidos. No segundo momento aquelas que se encaixaram nos critérios, assinarão ao TCLE e receberam de forma impressas dois questionários, o primeiro produzido pelas autoras no intuito de traçar um perfil sociodemográfico da população, o segundo questionários é PPAQ que é um questionário valido no Brasil.

O PPAQ (*Pregnancy Physical Activity Questionnaire*) é um instrumento capaz de mensurar duração, frequência e intensidade das atividades realizadas em casa, no cuidado com crianças e pessoas mais idosas, com ocupações, esportes e exercícios durante a gravidez. O questionário é de curta duração, autoadministrado e de fácil entendimento. É questionário semiquantitativo no qual as gestantes relatam o tempo gasto em 32 atividades diferentes. A autoadministração do questionário dura aproximadamente 10 minutos. Para melhor atender aos objetivos do trabalho, esse questionário será adaptado em 3 últimas perguntas⁴. No terceiro momento, após as participantes entregarem os

questionários respondidos, receberam um folder educativo sobre a prática de exercícios físicos na gestação, conforme disposto no fluxograma abaixo (Figura 1).

Figura 1: Fluxograma do estudo.



Após coleta, os dados foram tabulados em uma planilha eletrônica (Microsoft Excel® 2010 Redmond, WA, EUA). Com o objetivo de caracterizar socio demograficamente a amostra. A análise descritiva foi estabelecida por meio de frequências absolutas e relativas percentuais vistos que as variáveis do estudo são quantitativas. Com o auxílio do software estatístico, SPSS versão 22.0 para Windows por meio do teste Kolmogorov-Smirnov de uma amostra. O nível de significância foi fixado em 5%.

Esta pesquisa está de acordo com os princípios éticos da pesquisa com seres humanos definidos pela resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e foi submetido pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e teve aprovação com o número CAAE 82105324.0.0000.5602, e juntamente com a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 apresenta a caracterização sociodemográfica das gestantes participantes do estudo, distribuídas de acordo com as variáveis de faixa etária, escolaridade, etnia e estado civil. Observa-se que a maioria das gestantes se encontra na faixa etária de 25 a 34 anos (54,8%), seguida pelo grupo de 18 a 24 anos (41,9%), com uma minoria na faixa de 35 a 45 anos (3,2%). Em relação à escolaridade, predominaram as gestantes com ensino médio completo (38,7%), enquanto 16,1% apresentavam ensino superior incompleto, e uma pequena parcela (3,2%) havia concluído o ensino superior.

Tabela 1: Distribuição das gestantes segundo faixa etária, escolaridade, etnia e estado civil no estudo sobre prática de exercícios físicos/atividade física e fatores associados ao sedentarismo.

Variável	n	%
Faixa etária		
18 a 24 anos	13	41,9
25 a 34 anos	17	54,8
35 a 45 anos	1	3,2
Escolaridade		
Sem escolaridade	5	16,1
Ensino fundamental incompleto	2	6,5
Ensino médio incompleto	6	19,4
Ensino médio completo	12	38,7
Ensino superior incompleto	5	16,1
Ensino superior completo	1	3,2
Etnia		
Amarela	0	0,00
Branca	4	12,90
Negra	0	0,00
Parda	27	87,10
Estado civil		
Casada	17	54,8
Divorciada	3	9,7
Solteira	11	35,5

Quanto à etnia, a maior parte das participantes se autodeclarou parda (87,1%), com 12,9% autodeclarando-se brancas. Em relação ao estado civil, mais da metade das gestantes era casada (54,8%), enquanto 35,5% eram solteiras e 9,7% divorciadas. Esses dados fornecem um panorama importante para a compreensão do perfil das gestantes no que tange a fatores que podem influenciar a prática ou o sedentarismo durante a gestação.

Dados recentes sobre o perfil etário de gestantes no Brasil mostram que a maior parte das gravidezes ocorre entre mulheres de 20 a 34 anos, especialmente na faixa de 25 a 29 anos, um estudo do IBGE em 2020 indica que cerca de 40% das mães no Brasil estão nessa faixa etária. Em comparação, a gravidez na adolescência (10 a 19 anos) ainda é recorrente, mas teve uma redução nas últimas décadas, principalmente entre jovens de 15 a 19 anos, passando de 23,4% para 14,7% entre 2000 e 2019⁵.

Em relação a escolaridade, um estudo de 2020 observou que a maioria das gestantes com Síndrome Hipertensiva Gestacional tinha ensino fundamental incompleto (87,5%), enquanto apenas 12,5% possuíam níveis de escolaridade entre 12 e 15 anos de estudo. Em relação à etnia, a maior parte das participantes se identificou como parda (70,8%), seguida de branca (15,8%) e preta

(10,8%)⁶.

Outro estudo de 2022 sobre a saúde de gestantes encontrou uma proporção ligeiramente diferente, com cerca de 30% das gestantes de nível superior incompleto ou completo, enquanto a maioria tinha até o ensino médio. Em termos de autodeclaração de cor ou raça, muitas se identificaram como pardas, refletindo as características demográficas de algumas regiões do Brasil⁷. Esses fatores, além de aspectos socioeconômicos, podem influenciar a prática de exercícios durante a gestação, uma vez que barreiras como menor acesso à informação e serviços de saúde podem contribuir para o sedentarismo entre essas gestantes.

A tabela 2 apresenta a caracterização das gestantes participantes do estudo em relação ao número de gestações, abortos e partos, idade gestacional atual, complicações médicas durante a gestação corrente e em gestações anteriores, histórico de cirurgias recentes, e uso de medicação regular. Observa-se que a maioria das participantes (54,8%) está na primeira ou segunda gestação.

Em relação à idade gestacional, 22,6% das gestantes estão com 40 semanas e 16,1% com 38 semanas, representando o maior percentual do grupo. Apenas 3,2% das gestantes relataram complicações médicas na gestação atual, especificamente uma infecção urinária, enquanto 96,8% não tiveram complicações. Quanto a gestações anteriores, apenas uma gestante (3,2%) relatou ter enfrentado complicações. Além disso, 45,2% das gestantes afirmaram fazer uso regular de medicação, sendo o suplemento vitamínico 'Materna' o mais utilizado por 85,7% dessas mulheres.

Em relação a isso, um levantamento recente na saúde suplementar do Brasil pela ANS aponta que, em 2019, 37,29% dos partos cesáreos ocorreram em gestantes com idade gestacional de 37 a 38 semanas. Já os partos vaginais ocorreram com mais frequência entre 40 e 41 semanas (29,8%)⁸, o que se alinha com os dados demonstrados neste estudo, em que a maioria das participantes teve gestação avançada (38 a 40 semanas).

Em outro estudo realizado pelo IBGE no ano de 2022, um percentual de 95,2% das gestantes relatou uma gravidez sem complicações médicas, que, vão de encontro com os dados trazidos a este estudo que demonstram que 96,8% das participantes não tiveram complicações, refletindo uma tendência semelhante de gestantes saudáveis durante o pré-natal⁹.

A Tabela 3 apresenta as variáveis relacionadas à prática de exercícios físicos durante a gestação e os fatores que contribuem para o sedentarismo entre as gestantes participantes do estudo. Dos 31 respondentes, 25,8% relataram praticar exercícios físicos regularmente, sendo as atividades mais comuns: musculação (25,0%) e caminhada (12,5%). Antes da gestação, 64,5% das

gestantes já praticavam algum exercício físico, com a musculação sendo a atividade predominante (54,5%).

Tabela 2: Distribuição das Gestantes Segundo o Número de Gestações, Idade Gestacional, Complicações Médicas, Cirurgias e Uso de Medicações Regulares.

Variável	n	%
Número de Gestações, abortos, partos		
1 ou 2	17	54,8
3 ou 4	14	45,2
Número de Semanas Gestacionais (Atualmente)		
13 semanas	1	3,2
18 semanas	1	3,2
20 semanas	3	9,7
23 semanas	1	3,2
25 semanas	3	9,7
29 semanas	2	6,5
30 semanas	4	12,9
35 semanas	3	9,7
36 semanas	1	3,2
38 semanas	5	16,1
40 semanas	7	22,6
Já teve alguma complicação médica durante esta gestação?		
Sim	1	3,2
Não	30	96,8
Se sim, qual complicação?		
Infecção Urinária	1	100,0
Teve alguma complicação médica em gestações anteriores?		
Sim	1	3,2
Não	30	96,8
Fez alguma cirurgia recentemente?		
Sim	1	3,2
Não	30	96,8
Toma alguma medicação regularmente?		
Sim	14	45,2
Não	17	54,8
Medicação que faz uso regular		
Sulfato ferroso	1	7,1
Materna	12	85,7
Não especificou	1	7,1

Em relação a prática de exercícios físicos, um estudo realizado por Rinaldi *et al.*,¹⁰ revela que entre as atividades mais comuns estão a caminhada e a musculação, semelhantes às opções indicadas em sua pesquisa. Segundo os autores, a caminhada, como exercício aeróbico leve, é recomendada para gestantes devido aos seus benefícios na circulação e controle de peso. Da mesma forma, a

musculação tem ganho adesão, especialmente para manter a resistência muscular e promover o bem-estar, o que ajuda na preparação para o parto.

No que diz respeito à orientação profissional, 22,6% das gestantes receberam recomendação médica ou de um profissional de saúde para realizar exercícios físicos durante a gestação, e 83,9% relataram acompanhamento por um profissional durante suas atividades. Apesar disso, 6,5% receberam orientações para evitar a prática de exercícios físicos. Quando questionadas sobre preocupações em relação aos exercícios, apenas 6,5% expressaram preocupações específicas.

Entre aquelas que não praticavam exercícios durante a gestação, a falta de rede de apoio foi o principal motivo relatado (56,5%), seguida pela falta de disposição (30,4%). Esses dados ressaltam a importância do suporte adequado e de informações claras para promover a prática de atividades físicas entre gestantes, além de apontar os desafios enfrentados, como o sedentarismo prévio e preocupações relacionadas à saúde do bebê.

Pesquisas semelhantes identificam a falta de apoio social como uma barreira comum, com cerca de 50–60% das mulheres grávidas citando apoio insuficiente como um obstáculo primário ao exercício regular. Além disso, fadiga, baixos níveis de energia e desconforto físico, particularmente no terceiro trimestre, são as principais barreiras frequentemente relatadas¹¹.

Tabela 3: Frequência e Distribuição das Variáveis Relacionadas à Prática de Exercícios Físicos Durante a Gestação.

Variável	n	%
Pratica algum tipo de exercício físico regularmente?		
Sim	8	25,8
Não	23	74,2
Exercício físico praticado		
Musculação	2	25,0
Zumba	1	12,5
Caminhada	1	12,5
Não especificou	4	50,0
Antes da gestação, praticava algum exercício físico?		
Sim	20	64,5
Não	11	35,5
Exercício físico praticado antes da gestação		
Musculação	6	54,5
Musculação e Zumba	1	9,1
Caminhada	1	9,1
Não especificou	3	27,3

Tabela 3: Continuação.

Variável	n	%
Teve orientação médica ou de um profissional de saúde para praticar exercícios durante a gestação?		
Sim	7	22,6
Não	24	77,4
Tem alguma preocupação específica em relação à prática de exercícios durante a gestação?		
Sim	2	6,5
Não	28	90,3
Não especificou	1	3,2
Tem acompanhamento de um profissional de saúde para a prática de exercícios durante a gestação?		
Sim	26	83,9
Não	4	12,9
Não especificou	1	3,2
Teve alguma recomendação para deixar ou para não praticar exercício durante a gestação?		
Sim	2	6,5
Não	29	93,5
Se você não pratica exercício físico na gestação, qual o motivo?		
Falta de disposição	7	30,4%
Falta de rede de apoio	13	56,5%
Já era sedentária antes e não quis se exercitar	1	4,3%
Medo de fazer mal para o bebê	1	4,3%
Não reconhece os benefícios do exercício físico	1	4,3%

Em comparação com a tabela 4, estudos sobre a atividade física na gestação utilizando o Questionário de Atividade Física na Gravidez (PPAQ) apresentam dados quantitativos semelhantes aos encontrados neste estudo, que apontou que a média de atividades leves variou entre 300 a 800 MET-min/semana, enquanto as atividades moderadas e vigorosas somaram cerca de 1200 a 3500 MET-min/semana para algumas gestantes ativas¹².

Tabela 4: Classificação do Nível de Atividade Física Avaliada pelo Questionário de Atividade Física na Gravidez (PPAQ).

Nível de Atividade Física	Média	DP	p
Atividade Leve	0	0	-
Atividade Moderada	1215	318,20	0,999
Atividade Vigorosa	3483,88	832,39	0,861

A tabela 5 apresenta a classificação do nível de atividade física das mulheres grávidas participantes do estudo "A Prática de Exercícios Físicos/Atividade Física na Gestação e os Fatores que Contribuem para o Sedentarismo". Utilizando o Questionário de Atividade Física na Gravidez (PPAQ), foram coletados dados sobre diferentes categorias de atividades, incluindo atividades domésticas, esportes, deslocamentos e inatividade, expressos em MET-min/semana (Metabolismo Equivalente em minutos por semana).

Tabela 5: Classificação do Nível de Atividade Física em Gestantes Avaliada pelo Questionário de Atividade Física na Gravidez (PPAQ).

Paciente	Atividades Domésticas	MET (min/semana)	Desporto	MET (min/semana)	Deslocação	MET (min/semana)	Inatividade	MET (min/semana)	MET TOTAL (min/semana)	Classificação da Atividade
1	8,25	1485	2,25	945	0,75	90	3,5	210	2730	Atividade Vigorosa
2	19	3420	3	1260	4,5	540	4,1	246	5466	Atividade Vigorosa
3	12	2160	3,25	1365	1,25	150	5,25	315	3990	Atividade Vigorosa
4	9	1620	4,5	1890	2,25	270	4,5	270	4050	Atividade Vigorosa
5	4,75	855	0,75	315	0,25	30	4	240	1440	Atividade Moderada
6	3	540	0	0	0,25	30	7	420	990	Atividade Moderada
7	10,25	1845	2,25	945	1	120	3,25	195	3105	Atividade Vigorosa
8	11,75	2115	0	0	0	0	2,25	135	2250	Atividade Vigorosa
9	8,25	1485	1,25	525	2,25	270	3,75	225	2505	Atividade Vigorosa
10	9,75	1755	5,25	2205	3	360	2,5	150	4470	Atividade Vigorosa
11	11,25	2025	3	1260	1,5	180	3,75	225	3690	Atividade Vigorosa
12	12	2160	0	0	1,75	210	3,75	225	2595	Atividade Vigorosa
13	12,75	2295	3	1260	3	360	3,75	225	4140	Atividade Vigorosa
14	12,75	2295	2,5	1050	2,5	300	4,5	270	3915	Atividade Vigorosa
15	12,75	2295	2,25	945	1,5	180	4,5	270	3690	Atividade Vigorosa
16	12,75	2295	0,75	315	1	120	4,5	270	3000	Atividade Vigorosa
17	10,25	1845	1,75	735	1,5	180	2,25	135	2895	Atividade Vigorosa
18	13,75	2475	2	840	1,5	180	4,5	270	3765	Atividade Vigorosa
19	13,75	2475	0	0	2,25	270	3,75	225	2970	Atividade Vigorosa

A análise dos dados permitiu classificar o nível de atividade das gestantes em "Atividade Vigorosa" e "Atividade Moderada", com a maioria das participantes demonstrando um envolvimento significativo em atividades físicas vigorosas. Este resultado evidencia a importância da atividade física durante a gestação e os potenciais benefícios associados, além de ressaltar a necessidade de estratégias que incentivem a prática regular de exercícios entre gestantes.

O uso do Questionário de Atividade Física na Gravidez (PPAQ) para avaliar a atividade física das gestantes é muito utilizado para coletar dados sobre diferentes categorias de atividades. Em um estudo realizado por Plachetka *et al.*,¹³, identificou que as mulheres na segunda e terceira gestação geralmente realizam atividades de intensidade moderada a vigorosa, com um gasto energético semanal variado entre atividades domésticas, trabalho e exercícios. As gestantes no estudo apresentaram valores de MET mais elevados para atividades intensas, com a média semanal de 28 MET/h para o segundo trimestre e 16 MET/h para o terceiro, que são as recomendações para esses períodos da gestação. Esses dados corroboram a análise de que atividades físicas vigorosas são predominantes entre gestantes.

CONCLUSÃO

O presente estudo identificou e analisou os fatores que contribuem para o sedentarismo durante a gestação. Apesar dos benefícios amplamente reconhecidos da atividade física nesse período, como o controle de peso, a melhoria da qualidade do sono e a promoção da saúde cardiovascular tanto para a mãe quanto para o bebê — muitas gestantes permanecem inativas. Os principais desafios relatados incluem a falta de tempo, desconfortos físicos, acesso limitado a espaços adequados e a ausência de orientação profissional.

Os dados obtidos indicam que, embora a maioria das gestantes esteja envolvida em alguma forma de atividade física, poucas conseguem manter uma rotina regular e disciplinada. Entre as participantes, relataram praticar exercícios físicos de forma regular, sendo a musculação e a caminhada as atividades mais frequentes. Antes da gestação, já praticavam alguma modalidade de exercício, destacando-se novamente a musculação.

Dessa forma, este estudo reforça a necessidade de políticas públicas e programas de saúde que incentivem a prática de exercícios físicos entre gestantes. Garantir acesso a recursos, orientação qualificada e ambientes adequados pode ser decisivo para combater o sedentarismo e promover uma gestação mais saudável. Futuras pesquisas devem explorar intervenções específicas para superar as

barreiras identificadas e avaliar a eficácia de iniciativas educativas direcionadas a esse público. Assim, este trabalho não apenas destaca os achados principais, mas também aponta caminhos práticos e oportunidades para investigações futuras sobre o tema.

REFERÊNCIAS

1. Campos M dos SB, Buglia S, Colombo CSS de S, Buchler RDD, Brito ASX de, Mizzaci CC, et al. Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no Pós-Parto – 2021. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. 2021.
2. Pacífico, AB. Atividade física e saúde na infância e na adolescência. Ed. Intersaberes. 2023.
3. Estrela C. Metodologia Científica. Artes Médicas; 2018.
4. Takito MY, Neri L de CL, Benício MHD. Avaliação da reprodutibilidade e validade de questionário de atividade física para gestantes. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 2008 Apr;14(2):132–8.
5. Brasil. Informações de Saúde (TABNET)-DataSUS; 2022.
6. Jacob LM da S, Santos AP, Lopes MHB de M, Shimo AKK. Perfil socioeconômico, demográfico e obstétrico de gestantes com Síndrome Hipertensiva de uma maternidade pública. Revista Gaúcha de Enfermagem [Internet]. 2020 Jun 1;41:e20190180.
7. Leite CR, Vanessa A, Martins S. Perfil das gestantes atendidas pelo SUS no ano de 2022. Revista Recien [Internet]. 2024 Jun 13 [cited 2024 Dec 31];14(42):352–66
8. Atenção Materna e Neonatal: ANS disponibiliza dados importantes na saúde suplementar [Internet]. Agência Nacional de Saúde Suplementar. <https://www.gov.br/ans/pt-br/assuntos/noticias/sobre-ans/atencao-materna-e-neonatal-ans-disponibiliza-dados-importantes-na-saude-suplementar>
9. Bittencourt, SA, Sequetin M, Maria R, Almeida B, Dias ML, Torres JP, et al. Nascer no Brasil: continuity of care during pregnancy and postpartum period for women and newborns. Revista De Saude Publica. 2020 Oct 30;54:100–0.
10. Rinaldi AEM, Paula JA de, Almeida MAM, Corrente JE, Carvalhaes MABL. Tendência dos padrões de atividade física de gestantes residentes nas capitais brasileiras. Revista de Saúde Pública [Internet]. 2022 May 27;56:42.
11. Connolly CP, Feltz DL, Pivarnik JM. Overcoming Barriers to Physical Activity During Pregnancy and the Postpartum Period: The Potential Impact of Social Support. Kinesiology Review. 2014 May;3(2):135–48.
12. Chasan-Taber, L; Staudenmayer, J; Strath, S; Freedson, P. Update and Novel Validation of a Pregnancy Physical Activity Questionnaire. Am. J. Epidemiol. 2023; 192:1743–1753.
13. Plachetka A, Glowacka M, Grajek M, Krupa-Kotara K. Evaluation of physical activity of women in the second and third trimester of pregnancy using the standardized PPAQ questionnaire—a pilot study. Qual Sport [Internet]. 2023 May 9 [cited 2024 Dec. 31]; 13:54-71.