



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

VALDIRENE SANTOS DOS SANTOS

**ANÁLISE DAS PRINCIPAIS ATIVIDADES FÍSICAS E
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM GESTANTES
DO SEGUNDO E DO TERCEIRO TRIMESTRE**

Ariquemes/RO

2019

VALDIRENE SANTOS DOS SANTOS

**ANÁLISE DAS PRINCIPAIS ATIVIDADES FÍSICAS E
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM GESTANTES
DO SEGUNDO E TERCEIRO TRIMESTRE**

Monografia apresentada ao curso de graduação em Educação Física, da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial à obtenção do grau em Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Yuri de Lucas Xavier
Martins

Ariquemes - RO

2019

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca Júlio Bordignon - FAEMA

SA237a	SANTOS, Valdirene Santos dos .
	Análise das principais atividades físicas e comportamento sedentário em gestantes do segundo e terceiro trimestre. / por Valdirene Santos dos Santos. Ariquemes: FAEMA, 2019.
	39 p.
	TCC (Graduação) - Licenciatura em Educação Física - Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA.
	Orientador (a): Prof. Me. Yuri de Lucas Xavier Martins.
	1. Gestação. 2. Exercício Físico. 3. Vida inativa. 4. Atividade Física. 5. Sedentarismo. I Martins, Yuri de Lucas Xavier. II. Título. III. FAEMA.
	CDD:372.82

Bibliotecária Responsável
Herta Maria de Açucena do N. Soeiro
CRB 1114/11

VALDIRENE SANTOS DOS SANTOS

**ANÁLISE DAS PRINCIPAIS ATIVIDADES FÍSICAS E
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM GESTANTES
DO SEGUNDO E TERCEIRO TRIMESTRE**

Monografia apresentada ao curso de graduação em Educação Física, da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial à obtenção do título de licenciado em Educação Física.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Orientador Me. Yuri de Lucas Xavier Martins
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

Prof. ^a Dra. Taline Canto Tristão
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

Prof.º Me. Leonardo Alfonso Manzano
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

Ariquemes, ____ de _____, de 2019

Dedico à minha família, por sempre ter me apoiado e incentivado nos meus estudos e na realização do presente trabalho de culminação do curso de Licenciatura em Educação Física.

AGRADECIMENTO

Agradeço a minha família, principalmente minha mãe por ser compreensiva e por sempre me apoiar.

Aos meus amigos do curso, por sempre estarem dispostos a me ajudar durante todos esses anos.

Ao meu orientador, professor Me. Yuri de Lucas Xavier Martins, pela sua contribuição e dedicação em me ajudar na construção deste trabalho.

Aos demais professores da instituição Faema, pelo incentivo, cobranças, e todo conhecimento repassado durante todos esses anos. Meu muito obrigada ao Leonardo Manzano pela sua contribuição.

Agradeço especialmente as gestantes por permitirem que eu chegasse os resultados dessa pesquisa, contribuindo com as informações necessárias contidas no questionário aplicado a elas.

Enfim, agradeço a todos aqueles que mesmo de maneira indireta contribuíram de alguma forma.

RESUMO

Na atualidade existe no Brasil e no mundo uma prevalência de gestantes que levam uma vida inativa e sedentária. Entretanto, existem diversas evidências que sustentam a importância da atividade física para atenuar o ganho de peso, assim como outras complicações. Os especialistas recomendam a prática de exercícios físicos pois não só melhora a condição física da grávida como também o psicológico. O estudo que se apresenta tem como objetivo estudar os padrões de atividade física e o comportamento sedentário em gestantes de diferentes trimestres. Na pesquisa é usada uma amostra de 36 voluntárias sendo jovens adultas com faixa etária de 25 a 35 anos, que são divididas em diferentes grupos, o primeiro de gestantes do 2º trimestre (G1) e o segundo grupo de gestantes do 3º trimestre (G2). O padrão de atividade física foi aferido através do *Pregnancy Physical Activity Questionnaire* (PPAQ), também foi coletado massa corporal e estatura. Os dados foram analisados através de estatística descritiva, média e desvio padrão, através do *Software Excel* (2007). O estudo demonstrou que a prática de comportamento sedentário entre os diferentes grupos são semelhantes, e que o comportamento sedentário associado a um alto tempo de tela, pode gerar complicações durante a gestação. Verificou-se que a prática de atividade de vida diária tende a diminuir drasticamente com o progresso da gestação. Contudo constatou-se que a atividade física deve ser incluída em programas de pré-natal afim de proporcionar uma melhor gestação e preparação para o parto, diminuindo conseqüentemente o comportamento sedentário no período gestacional.

Palavras-Chave: Vida inativa e sedentária, Atividade Física, Exercício físico, Gestação.

ABSTRACT

Currently, there is a prevalence of pregnant women in Brazil and worldwide who lead an inactive and sedentary life. However, there is ample evidence to support the importance of physical activity in mitigating weight gain and other complications.

Experts recommend physical exercise as it not only improves the physical condition of the pregnancy but also the psychological one. The present study aims to study the patterns of physical activity and sedentary behavior in pregnant women from different quadrants. The research uses a sample of 36 volunteers, young adults from 25 to 35 years old, divided into different groups, the first of second trimester pregnant women (G1) and the second group of third trimester pregnant women (G2). The physical activity pattern was measured by the Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ), body mass and height were also collected. Data were analyzed by descriptive statistics, mean and standard deviation, using Excel software (2007). The study demonstrated that the practice of sedentary behavior between the different groups is similar and that sedentary behavior associated with a long screen time can lead to complications during pregnancy. The practice of daily activity has been found to decrease dramatically as pregnancy progresses.

However, it was found that physical activity should be included in prenatal programs in order to provide better pregnancy and preparation for childbirth, thereby reducing sedentary behavior in the gestational period.

Keywords: Inactive and sedentary life, Physical Activity, Physical exercise, Pregnancy.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
2 REVISÃO DE LITERATURA	10
2.2 POSSÍVEIS COMPLICAÇÕES RELACIONADAS À GESTAÇÃO	11
2.3 ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO, OS SEUS RISCOS, BENEFÍCIOS E CONTRAINDICAÇÕES	12
3 OBJETIVOS	14
3.1 OBJETIVOS GERAL	14
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
4. METODOLOGIA	15
4.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO	15
4.2 AMOSTRA	15
4.3 DADOS ANTROPOMÉTRICOS E DA PRESSÃO ARTERIAL	16
4.4 QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA DA GRAVIDEZ (PPAQ)	16
4.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA	17
REFERÊNCIAS	23
ANEXOS	27
Anexo I	28

INTRODUÇÃO

O baixo nível de atividade física da população na sociedade em geral é extremamente preocupante, haja vista que existe grande impacto na saúde do indivíduo. Em adição, igualmente preocupante, existe ainda um aumento do comportamento sedentário, o qual exhibe risco independente da atividade física (EKELUND et al., 2016). De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2011), indivíduos entre 18 e 64 anos devem contemplar o mínimo de 150 minutos de atividade física moderada a vigorosa semanalmente, ou 75 minutos de atividade vigorosa. O alcance desta recomendação tem o propósito de diminuir o risco de complicações metabólicas e cardiovasculares, como alguns tipos de câncer, hipertensão e diabetes *mellitus* tipo 2, e evitar transtornos mentais como a depressão e ansiedade (NASCIMENTO, 2014).

O estilo de vida tem uma grande relação com parâmetros de saúde, em especial os que compõem a Síndrome Metabólica. Neste sentido, costumes que envolvam hábitos alimentares e de atividades físicas, hábitos de grande relevância para a prevenção de doenças crônicas, são essenciais para um estilo de vida saudável (GURGEL, 2017).

Quando falamos do nível de atividades físicas em mulheres gestantes os dados continuam preocupantes. A prevalência de gestantes que levam uma vida ativa ainda é baixa. No Brasil, existem estudos que nos mostram dados preocupantes em relação a prática de exercícios físicos durante o período gestacional (NASCIMENTO, 2014).

Dumith (2008) mostra através de sua pesquisa, que cerca de um terço (32,8%) das gestantes praticavam atividade física de forma satisfatória. Considerando uma prevalência de baixo nível e com esse resultado sugere que sejam realizadas políticas de incentivo e promoção de atividade física voltada para este grupo.

Existem indícios de que atividades físicas, de intensidade leve a moderada, realizadas durante a gestação podem auxiliar na prevenção ao Diabetes *Mellitus* Gestacional (DMG) e pré-eclâmpsia em até 50%, auxiliando ainda no controle de peso. Em outro estudo foi possível verificar que o excesso de peso da gestante

durante o período gestacional contribui para a chance de desenvolver a hipertensão e pré-eclâmpsia, ter baixa tolerância a glicose e macrosomia (excesso de peso fetal). Por conseguinte, existem diversas evidências que sustentam a importância da atividade física para atenuar o ganho de peso, assim como para o tratamento de mulheres grávidas que estão classificadas em sobrepeso e obesidade (SILVA, 2018).

É importante ressaltar que existem contraindicações de exercícios físicos na gestação em algumas situações. Gestantes que apresentam complicações como: doenças cardíacas, respiratórias, problemas na placenta, hemorragias, dentre outras situações, devem ter, nestes casos, uma análise ainda mais minuciosa quanto à prática e sua intensidade. Também surgem sinais que indicam a necessidade da suspensão da atividade física durante a gravidez, como: tonturas, fraqueza muscular, dor na região do tórax, perda do líquido amniótico, hemorragia vaginal e em casos de trabalho de parto prematuro (SANTOS, 2014).

Segundo o estudo de Carvalhaes et al. (2003), aproximadamente 77% das gestantes do segundo trimestre são insuficientemente ativas fisicamente, ou seja, não alcançam as recomendações mínimas semanais de atividade física. Ademais, com a progressão da gestação, o nível de atividade física habitual tende a diminuir significativamente (DOMINGUES; BARROS, 2007).

Apesar dos diversos benefícios apresentados, é comum que o nível de atividade física em mulheres gestantes seja reduzido. Sendo assim, é de grande importância que se investigue o nível de atividade física e comportamento sedentário em mulheres gestantes de diferentes trimestres. Portanto este trabalho tem como objetivo identificar as prevalências dos tipos de atividades físicas e comportamento sedentário em gestantes de diferentes trimestres.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 CARACTERÍSTICAS E PECULIARIDADES EM CADA TRIMESTRE DA GESTAÇÃO

É perceptível as alterações fisiológicas nas gestantes durante toda a gestação, sendo também susceptíveis a alterações psicológicas a cada trimestre. O primeiro trimestre geralmente é marcado pelo emocional devido: a ansiedade, o medo e dúvidas. Em alguns casos a gestação é planejada e em outras não. Já no segundo trimestre os pensamentos são outros, aflora mais o desejo sexual, as sensações a descoberta do sexo do bebê e seus movimentos intrauterinos as deixa mais emotivas e felizes. No terceiro trimestre, elas preocupam-se com o nascimento do bebê, ansiedade de vê-los e o medo de passar pelo momento da cirurgia cesariana, ou seja, o parto humanizado (STUMM, 2013). Apesar de ser relatada essa pontualidade de sentimentos, se deve ter em mente a individualidade da gestante, não apresentando sempre tais desejos e nem sempre nesta respectiva ordem.

É sabido que durante a fase inicial da gestação ocorrem algumas mudanças no corpo da gestante, podendo destacar uma dessas alterações sendo as hormonais, sendo convenientes para a mãe e o feto. Segundo Oliveira (2013) a glicose tem um papel fundamental tanto para feto placentário como para o musculo esquelético. Inicialmente há uma maior captação de glicose e um determinado bloqueio da lipólise (quebra de gordura). Portanto, conforme ocorre o desenvolvimento da gestação é possível que a Taxa Metabólica Basal aumente concomitantemente, momento este que acontece a resistência à insulina e a redução da captação da glicose, garantindo assim o controle da concentração glicêmica e auxiliando no desenvolvimento do feto. (SALLY; ANJOS; WAHRLICH 2013).

Bim e Parego (2002) demonstraram que também acontecem algumas mudanças biomecânicas nas gestantes. É notório que durante a gestação ocorra aumento do tamanho das mamas e do útero, o que impacta no equilíbrio postural

e dinâmico. Determinadas atividades podem não ser realizadas de maneira tão simples como antes, algumas dificuldades surgirão ao decorrer da gestação, tais como: abaixar-se, levantar, subir escadas e entre outras. Para manter o alinhamento do ombro a gestante acaba sendo acometida pela lordose cervical (cabeça interiorizada). A lombar fica um pouco mais acentuada devido a alteração no centro de gravidade, havendo assim uma hiperextensão dos joelhos. Com o aumento do peso os calcanhares ficam um pouco mais sobrecarregados. Essas alterações posturais adquiridas durante a gestação levam um tempo para se corrigirem, até mesmo no pós-parto jeito em que seguram o bebê pode desencadear a má postura.

2.2 POSSÍVEIS COMPLICAÇÕES RELACIONADAS À GESTAÇÃO

Várias patologias podem ser desencadeadas durante a gestação, dentre elas podemos citar Bim e Parego (2002): diástase abdominal, que é a divisão dos músculos dos retos abdominais; dores nas regiões lombares e pélvicas, podemos classifica-las como: lombalgia postural, dor lombar sacro ilíaca e lombar pós natal; mudança de imagem corporal; diminuição da resistência cardiovascular; mecânica corporal incorreta; desenvolvimento de má postura; circulação alterada, varizes e edemas principalmente dos membros inferiores.

O exercício físico pode auxiliar na prevenção de lesões relacionadas a gestação, assim como para melhoras em parâmetros bioquímicos relacionados a saúde cardiovascular.

Segundo Nomura et al., (2004) sendo uma gestante fora de risco é indicado que seja realizado parto normal, pois esse tipo de procedimento oferece risco minimizado para mãe e o feto. No entanto, existem indicações clínicas que levam as gestantes, serem acometidas a realizarem o parto antes da data prevista, tais casos como: infecções, diabetes *mellitus*, cardiopatias, hipertensão e má formação fetal.

Em alguns contextos é sugerido que a gestante realize parto cesárea, como por exemplo: o sofrimento fetal, gestação gemelar, infecção materna pelo HIV,

descolamento da placenta e má formação do feto. É importante ressaltar que qualquer procedimento cirúrgico expõe o indivíduo a riscos.

2.3 ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO, OS SEUS RISCOS, BENEFÍCIOS E CONTRAINDICAÇÕES

O período gestacional é uma fase em que acontecem várias mudanças no corpo e na vida da gestante, englobando os aspectos físicos, mentais e sociais. Neste sentido, a prática de atividade física torna-se essencial nessa fase, pois traz grandes benefícios. Historicamente as gestantes adotavam um comportamento sedentário, evitando a atividade física durante seu período gestacional por medo de prejudicar o feto. No entanto, sabe-se que a não realização da prática pode contribuir para o desenvolvimento de doenças não transmissíveis relacionadas a gestação, como por exemplo a DMG (HANLON, 1991).

Desta forma pode-se elencar os benefícios do exercício físico de forma preventiva durante o período gestacional sem que cause mal a gestante ou ao feto. Na literatura científica há um consenso sobre a importância em manter o nível de atividade física moderada durante a gravidez, considerando as peculiaridades e evitando complicações para a saúde. Praticar exercícios de intensidade leve a moderada melhora a resistência e flexibilidade muscular sem oferecer complicações para ambos, que por vez, as deixa mais resistentes a suportar o próprio peso e melhora sua postura evitando que venha desvios posturais ao decorrer da gestação. A atividade de intensidade leve classifica-se em: tomar banho, lavar a louça, dirigir um carro e até arrumar a cama. Diferente da intensidade leve, a moderada exige um pouco mais do sistema cardiorrespiratório, por ser um pouco mais intenso. A gestante pode realizar algumas atividades desde: jogar vôlei, fazer hidroginástica e caminhada.

Quando falamos do treinamento de força para gestantes, podemos pontuar os benefícios que o mesmo traz ao decorrer da gestação. Segundo Montenegro (2014) durante uma pesquisa, constatou-se que os resultados obtidos eram: melhoria na circulação sanguínea, em relação ao retorno venoso, diminuição do estresse cardiovascular, aumento da flexibilidade, um estimável ganho de força

muscular, diminuição das complicações e das dores, assim como uma melhor recuperação no pós-parto. Deixando claro que a gestante deverá ter o acompanhamento de um profissional de Educação Física assim como a liberação do seu médico.

Além do exercício resistido, o aeróbico também traz benefícios quanto ao controle do peso e manter o condicionamento físico; reduz a chance de desenvolver o diabetes gestacional e melhora a sensibilidade a insulina. O exercício físico praticado regularmente contribui de forma a prevenir o desenvolvimento de transtornos mentais durante e após a gravidez, podendo evitar, inclusive, a depressão pós-parto (LIMA; OLIVEIRA, 2005).

No entanto, baseado em cada trimestre da gestação, o estudo de Tavares et al., (2005) constatou a diminuição da atividade física nas gestantes. O nível foi classificado no padrão: sedentárias, as que praticavam atividades leves, moderadas e vigorosas. Verificou-se que na 32^a semana foi observado que 100% das gestantes eram insuficientemente ativas. O baixo nível de atividade física foi relacionado às situações socioeconômicas, baixa escolaridade, baixo poder aquisitivo e a falta de incentivo por parte dos profissionais que realizam as consultas de pré-natal (TAVARES et al., 2005).

Para Matsudo (2000) não é sempre que o exercício físico é indicado para gestantes; existem algumas contraindicações devido seu estado de saúde, podendo ser classificadas como contraindicações absolutas e relativas. Quanto a classificação podemos citar como absolutas as: doenças relacionados ao risco cardiovascular, pulmonar, risco de parto prematuro, gestação gemelar, rotura da bolsa, retardo do crescimento intrauterino, macrossomia, enfermidade hipertensiva grave, suspeita de estresse fetal e dentre outras causas. Já as Relativas, são: hipertensão arterial, não realizar as consultas de pré-natal com regularidade, anemia, diabetes *mellitus* e além de estar abaixo do peso ou acima de forma redundante. Em outras situações, destacam-se, as dores corporais, sangramento vaginal, contrações uterinas, desmaios, vômitos, edemas; palpitações e diminuição da atividade fetal.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVOS GERAL

Avaliar as prevalências dos tipos de atividade física, junto ao comportamento sedentário em gestantes de diferentes trimestres.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Caracterizar as peculiaridades da mulher em cada trimestre da gestação;
- Discorrer sobre possíveis complicações ocorridas durante o processo de gestação;
- Avaliar o nível de atividade física por gestantes em diferentes períodos;
- Analisar o comportamento sedentário da mulher gestante nas diferentes fases da gestação, e possíveis riscos.

4. METODOLOGIA

4.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica no intuito de estudar diferentes estudiosos e autores brasileiros e de outras regiões. O presente estudo trata-se de um estudo prospectivo, descritivo, transversal e de natureza quantitativa.

A coleta de dados aconteceu na cidade no interior de Rondônia, após aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Faculdade de Educação e Meio Ambiente. Durante a pesquisa foi investigada a prevalência as principais atividades físicas e comportamento sedentário durante o período gestacional. Para o processo de aplicação do questionários e dados antropométricos foi disponibilizada uma sala reservada, de maneira que seja avaliada uma voluntária por vez, respeitando assim, a sua integridade física e moral. O questionário foi aplicado pela pesquisadora devidamente instruída, evitando-se assim qualquer constrangimento que venha comprometer as respostas.

A coleta ocorreu preferencialmente período diurno, especialmente matutino das 8 h às 13 h, se iniciando após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa envolvendo seres humanos (CEP) da Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA) e a autorização por assinatura do voluntário ao Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) (Anexo I).

4.2 AMOSTRA

O estudo teve com a amostra de conveniência da Casa de Saúde Bom Jesus, sendo estipulado aproximadamente 36 voluntárias. Estas foram as gestantes do segundo e terceiro trimestre de gestação com faixa etária de 25 a 35 anos de idade, dividindo-se em 2 grupos. O primeiro o grupo de gestantes do 2º

trimestre (G1), o segundo das gestantes do 3 trimestre (G2). Vale ressaltar que foi avaliado o mês de gestação de cada voluntária, sendo este, o critério de designação para cada um dos 2 grupos. Também foi adotado como critério de inclusão: ser gestante, apresentar faixa etária entre 25 a 35 anos. Sendo utilizado como critério de exclusão: gestantes que não se enquadrem na faixa etária estipulada, gestantes com histórico de sangramento vaginal, dor abdominal, que apresenta descolamento da placenta, desmaios, ou qualquer outra condição que afete na execução do estudo e na atividade física habitual.

4.3 DADOS ANTROPOMÉTRICOS E DA PRESSÃO ARTERIAL

A coleta dos dados ocorreram das 8 h às 13 h. Para a coleta de massa corporal, foi utilizado a balança *Techiline Digital*, Modelo: *Tec-Silver*, e estatura aferindo com o modelo *Sanny Medical* antropométrica, *Starrentt Sn- 4010*, 2m. Vale ressaltar que todos os procedimentos antropométricos foram realizados em sala reservada, preservando assim a integridade física e moral do avaliado. Os procedimentos realizados pelo avaliador foram realizados antes da consulta clínica da paciente voluntária, diminuindo assim possíveis alterações no resultado final do estudo.

4.4 QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA DA GRAVIDEZ (PPAQ)

A aferição do nível de atividade física foi através do questionário *Pregnancy Physical Activity Questionnaire* (PPAQ) (Anexo III). Este é um instrumento para mensuração da atividade física específico para a gestante, contemplando a duração e intensidades de atividades realizadas. Questionário simples e de fácil compreensão, consta com uma lista de 36 questões que destacam-se alguns domínios, como: tarefas domésticas, ocupacional, esporte e exercício, transporte e sedentárias (PEREIRA, 2013). Através desta ferramenta foram avaliadas as prevalências das atividades físicas e comportamento sedentário.

4.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Foi utilizada a estatística descritiva para ilustrar as características basais, média, desvio-padrão e mediana. Foi utilizado o Software *Excel* 2007 para análise dos dados.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados da pesquisa foram coletados no período de 6 meses coincidindo com o período gestacional das voluntárias; obedecendo assim os critérios de inclusão e exclusão já pré-estabelecido.

A tabela 1 mostra informações dos dados básicos das gestantes do 2º e 3º trimestre de gestação, contendo as variáveis: faixa etária, massa corporal, estatura, e idade gestacional.

Tabela 1. Dados Básicos das Gestantes.

	2º Trimestre (16)	3º Trimestre (20)
Faixa etária	28,75 ± 3,97	30,80 ± 3,14
Massa Corporal	67 ± 9,06	74 ± 7,88
Estatura	1,61 ± 0,07	1,59 ± 0,05
Média Idade Gestacional (semanas)	21,5	34

Em relação aos valores de faixa etária e estatura não houve diferenças consideráveis entre as médias apresentadas. A massa corporal se apresentou valor consideravelmente maior no 3º trimestre em relação ao primeiro. Tais dados já eram previstos, haja vista que o aumento da massa corporal é algo previsível ao longo dos trimestres (TAVARES, 2018).

O segundo trimestre apresentou uma média de 5,3 meses de tempo de gestação em comparação com o terceiro, que apresentou 8,5. Neste sentido, é válido pontuar que ambos os grupos se encontram próximos aos valores limítrofes dos respectivos trimestres, contudo dentro dos intervalos previstos. 7

A Tabela 2 mostra as principais atividades exercidas por cada trimestre, divididas em comportamento sedentário, atividade física leve e moderada a vigorosa.

Tabela. 2 Prevalências de atividades físicas e comportamento sedentário em gestantes 2º e 3º trimestre

	2º Trimestre (16)		3º Trimestre (20)	
	Maior Prevalência	Menor Prevalência	Maior Prevalência	Menor Prevalência
Comportamento Sedentário	(100%) Assistir televisão/Ler e falar ao telefone	(25%) Sentar e Usar um Computador/Dirigir Carro ou Ônibus	(100%) Assistir televisão/Ler e falar ao telefone	(65%) Sentar e Usar um Computador/Dirigir Carro ou Ônibus
Atividade Física Leve	(95%) Preparo de Refeições	(20%) Caminhada como meio de transporte	(95%) Preparo de Refeições	(45%) Dar banho, vestir e alimentar criança/ na posição sentada
Atividade Moderada a Vigorosa	(60 %) Prática de exercício caminhando devagar	0% dançar	(60%) brincar com animais de estimação	(5%) aulas de exercícios no pré-natal/dançar/ caminhar numa subida

Tanto o segundo quanto o terceiro trimestre tiveram como o principal comportamento sedentário ficar sentadas assistindo TV, lendo, conversando ou falando ao telefone quando estão em casa. É sabido que durante a gestação o nível de atividade física diminui de maneira considerável, tal fato pode ocorrer pela alteração da massa corporal, assim como pela mudança do centro de gravidade, culminando em menor disposição (CHRISTÓFALO; MARTINS; TUMELERO, 2003). Um estudo do Reino Unido demonstrou que existe associação especificamente do tempo de televisão com o desenvolvimento de Diabetes Gestacional, indício que alarma ainda mais sobre tal comportamento (WAGNILD; HINSHAW; POLLARD, 2019).

Neste sentido, é indispensável pensar em estratégias para melhora de hábitos de forma a reduzir o comportamento sedentário e atenuar complicações associadas à gestação. O comportamento sedentário menos prevalente por ambos os trimestres também é a condução de veículos, no entanto tal prevalência é substancialmente maior em relação ao segundo trimestre. Este achado pode indicar o estímulo cultural da manutenção da gestante inativa, não especificamente relacionado à atividade física, mas também nas atividades da vida diária, em especial a condução de veículos (PICCININI et al., 2004).

A principal atividade física de intensidade leve para ambos os trimestres foi o Preparo de Refeições. Podemos ressaltar que apesar da atividade física leve não contribuir para o alcance das recomendações e atividade física, tal prática pode minimizar de forma significativa o tempo em comportamento sedentário (CHASTIN

et al., 2015). Neste segmento, é prudente que as atividades domésticas sejam encorajadas nas gestantes, no entanto, de forma a evitar atividades que acarretem maiores riscos.

Como atividades leves menos prevalentes foram ressaltadas a Caminhada Lenta como forma de Transporte e Dar banho, vestir e alimentar criança na posição sentada, para o segundo e terceiro trimestre, respectivamente. O trabalho de Conceição (2016), utilizando da mesma ferramenta, demonstra que aproximadamente 42% das gestantes realizam atividades de caminhada leve, sendo um valor substancialmente maior que o grupo do segundo trimestre e semelhante ao terceiro, o qual apresentou prevalência de 45%. Tais indícios são preocupantes em relação à caminhada como forma de transporte, haja vista que além do exercício planejado, toda atividade de baixo risco que possa ser incluída na rotina da gestante deve ser recomendada, sendo ainda um alarde maior para as gestantes do segundo trimestre (NASCIMENTO et al., 2015).

Diferentemente de nosso estudo, o trabalho supracitado apresentou prevalência de aproximadamente 85% sobre a atividade de Cuidar de Criança Sentada, sendo quase o dobro em relação ao presente estudo. Vale afirmar que tal cuidado relacionado a criança tange sobre a número de filhos presentes em uma família, haja vista que naturalmente uma mãe que não tem ainda um filho apresentará tal atividade em prevalências menores. Apesar das atividades anteriormente citadas não serem suficientes para atender ao mínimo de atividade física diária, ela pode reduzir o tempo em comportamento sedentário, de forma a beneficiar a gestante (FANNING et al., 2016; AITTASALO et al., 2017).

Considerando as Atividades Físicas de Moderada a Vigorosa foi observada maior prevalência de Diversão ou Prática de exercício ou caminhando devagar e Brincar com animais de estimação, para o segundo e terceiro semestre nesta sequência. As menores prevalências foram de Dançar e Realizar Aulas de exercícios no Pré-natal/dançar/caminhar numa subida para gestantes do segundo e terceiro trimestre, respectivamente. No que diz respeito a caminhada, podemos observar que esta é uma alternativa de atividade física de lazer presente para as gestantes, contudo apresenta baixa prevalência quando considerada como forma de transporte, em especial para o segundo trimestre. Um estudo realizado por

Carvalhaes et al., (2013) verificou que apenas 26% das gestantes realizam caminhada como atividade lazer e 10% realiza caminhada rápida como forma de lazer, divergindo de nossos achados.

É importante ressaltar que apesar das porcentagens se diferirem, a caminhada foi a atividade física mais prevalente do estudo citado, o que, de certa forma, converge com nossos achados em termos de predomínio da prática. Um achado curioso é a grande prevalência de atividades que envolvem brincar com animais de estimação no presente estudo. Estudos indicam que o fato de cuidar de um animal de estimação pode aumentar consideravelmente o nível de atividade física em idosos e crianças (GADOMSKI et al., 2017; PEACOCK et al., 2019), tal estratégia pode ser estimulada para gestantes, através de uma responsabilidade induzindo o aumento do nível de atividade física neste público.

Por outro lado, a dança no segundo trimestre de gestação foi ressaltada como uma atividade sem prática, e somente 5% do terceiro trimestre realiza. Existem indícios de que a dança recreacional pode melhorar os níveis de atividade física durante a gravidez, entretanto os achados não são muitos (SANDERS, 2008). Sendo assim, ainda que seja uma prática válida para a gestação, são necessários cuidados para que a prática não prejudique a gravidez (SANDERS, 2008). As aulas de exercício pré-natal foram também atividades que apresentaram aderência extremamente baixa em nosso estudo, independente do período gestacional.

Este indício é alarmante por demasiado, haja vista que é bem consolidado na literatura a importância de um exercício físico planejado para as gestantes em diversos parâmetros de saúde, como por exemplo, redução dos níveis de depressão e da incontinência urinária (DAVENPORT et al., 2018a; DAVENPORT et al., 2018b). Ademais, indícios sugerem que atividades físicas moderadas a vigorosa, assim como diminuição do comportamento sedentário, têm relação positiva com o peso do bebê ao nascer, além de apresentarem diminuição do risco de parto cesáreo (HOFFMANN et al., 2019).

É importante ressaltar que apesar dos benefícios claros apontados pela literatura, o exercício físico deve ser controlado para esta população, de forma a não prejudicar a gravidez com uma carga excessiva, respeitando o histórico da gestante e suas individualidades (VANCEIA et al., 2009).

6. CONCLUSÃO

O estudo demonstrou que a gestação é contida de diferentes características e peculiaridades, tais fatores que devem ser levados em consideração pelo profissional de Educação Física, pois influenciam diretamente na prescrição de treino para esse público. Através de nossos achados, sugere-se o aumento do nível de atividade física para as gestantes de ambos os semestres, afim de um maior condicionamento físico durante o pré-natal e preparação muscular para o parto.

Em relação as atividades domésticas, devem ser realizadas de forma a não prejudicar a gestação, e sim contribuir para uma diminuição do comportamento sedentário e o tempo de tela exercido pela gestante.

No que se refere a atividade física é essencial para o desenvolvimento de uma gestação saudável e tranquila, sendo assim estratégias que se embasem na responsabilidade de uma gestante ao cuidar e brincar com um animal doméstico pode ser uma alternativa viável para aumento da atividade física moderada a vigorosa. Ademais, é importante estimular e viabilizar programas que incluam atividade física no período de pré-natal, haja vista que é uma atividade com grandes benefícios e pouca aderência.

Contudo sugere-se que estudos relacionados a atividade física para gestantes devem ser considerados, afim de criar estratégias mais efetivas sobre padrões e características de atividade física durante o período gestacional, buscando sempre a diminuição do comportamento sedentário e proporcionado uma gestação saudável a mulher.

REFERÊNCIAS

AITTASALO, M. et al. Moving to business – changes in physical activity and sedentary behavior after multilevel intervention in small and medium- size workplaces. *BMC Public Health*. v. 17, p. 1–14, 2017.

BIM, Cintia Raquel; PEREGO, Aline Lilian; PIRES-JR, Hugo. **Fisioterapia aplicada à ginecologia e obstetrícia**. Iniciação Científica Cesumar, v. 4, n. 1, p. 57-61, 2007.

BATISTA, D.C.; CHIARA, V.L.; GUGELMIN, S.A.; MARTINS, P.D. Atividade Física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal – Revista brasileira de saúde materno-infantil., Recife, 3 (2): 151-158,abr./jun, 2003.

CARVALHAES, Maria Antonieta de Barros Leite et al. **Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde**. Revista de Saúde Pública, v. 47, p. 958-967, 2013.

CASTRO, Denise Maria Simão et al. **Exercício físico e gravidez: prescrição, benefícios e contra-indicações**. Universitas: Ciências da Saúde, v. 7, n. 1, p. 91-101, 2009.

CHASTIN, S. F. M. et al. Meta-Analysis of the Relationship Between Breaks in Sedentary Behavior and Cardiometabolic Health. **Obesity**. v. 23, n. 9, 2015.

CHRISTÓFALO, C.; MARTINS, Ariane Jacon; TUMELERO, Sérgio. **A prática de exercício físico durante o período de gestação**. Revista Digital: Buenos Aires, 2003.

CONCEIÇÃO, Wilma Brito da. Nível de atividade física em gestantes e fatores influenciadores. 2016.

DAVENPORT, Margie H. et al. Impact of prenatal exercise on both prenatal and postnatal anxiety and depressive symptoms: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, v. 52, n. 21, p. 1376-1385, 2018.

DAVENPORT, Margie H. et al. Prenatal exercise (including but not limited to pelvic floor muscle training) and urinary incontinence during and following pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, v. 52, n. 21, p. 1397-1404, 2018.

DUMITH, Samuel C. et al. **Atividade física durante a gestação e associação com indicadores de saúde materno-infantil**. Revista de Saúde Pública, v. 46, p. 327-333, 2012. Disponível em:< https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0034-89102012000200015&script=sci_arttext&lng=pt>. Acesso Mar.2019.

DE PAIVA MONTENEGRO, Léo. **Musculação: abordagens para a prescrição e recomendações para gestantes**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 8, n. 47 S2, p. 494-499, 2014. Disponível em:<

<https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/viewFile/676/618>>. Acesso em Mar. 2019.

DOMINGUES, Marlos Rodrigues; BARROS, Aluísio JD. **Leisure-time physical activity during pregnancy in the 2004 Pelotas Birth Cohort Study**. *Revista de Saúde Pública*, v. 41, p. 173-180, 2007.

EKELUND, U. et al. **Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women**. *The Lancet*, v. 388, n. 10051, p. 1302–1310, 2016.

FANNING, J. et al. Replacing sedentary time with sleep , light , or moderate-to-vigorous physical activity : effects on self-regulation and executive functioning. *Journal of Behavioral Medicine*, 2016.

FERNANDA, Bruna. **Exercício Físico na Gestação**. 2013. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, 2013.

FILHO, DiDier Silveira CaStellano. **Circunferência abdominal avaliada antes da 12ª semana de gestação: correlação com níveis séricos de leptina**. *CEP*, v. 36025, p. 330. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/rbgo/v34n6/v34n6a05>>. Acesso em Mar. 2019.

GADOMSKI, Anne M. et al. Pet dogs and child physical activity: the role of child–dog attachment. *Pediatric obesity*, v. 12, n. 5, p. e37-e40, 2017.

Gurgel, L.A; **Estilo De Vida De Gestantes Atendidas Na Atenção Primária À Saúde De Uma Capital Brasileira**. *Rev. Brasileira em Promoção da Saúde* 2017. Disponível em:<<https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/6170/pdf>> acesso em Fev.2019

Grisard, Nelson. **Manual de Orientação Ética e Disciplinar**. Florianópolis: Volume 1 - 2a. edição revista e atualizada Comissão de Divulgação de Assuntos Médicos Março,2000.

GOUVEIA, Raquel et al. Gravidez e exercício físico: mitos, evidências e recomendações. *Acta Médica Portuguesa*, p. 209-214, 2007.

HANLON, T.W. **Ginástica para Gestantes - O Guia Oficial da YMCA para Exercícios pré-natais**. São Paulo: Manole, 1999.

HOFFMANN, Julia et al. Associations between Prenatal Physical Activity and Neonatal and Obstetric Outcomes—A Secondary Analysis of the Cluster-Randomized GeliS Trial. *Journal of clinical medicine*, v. 8, n. 10, p. 1735, 2019.

INSTITUTE OF MEDICINE (IOM). **Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids (macronutrients)**. Washington, DC: National Academic Press, 2005. Disponível em:<http://univates.br/revistas/index.php/destaques/article/view/80/78>. Acesso em Mar. 2019.

INSTITUTE OF MEDICINE (IOM). **Dietary reference intakes (DRIs) Recommended intakes for individuals**. Food and Nutrition Board National Academic, 2004. Disponível

em:<<http://univates.br/revistas/index.php/destaques/article/view/80/78>>. Acesso em Mar. 2019.

<http://www.saude.br/index.php/articles/84-atividade-fisica/229-recomendacoes-dams-dos-niveis-de-atividade-fisica-para-todas-as-faixas-etarias> < Acesso em Fev. 2019

LIMA, Fernanda R.; OLIVEIRA, Natália. **Gravidez e exercício**. Rev Bras Reumatol, v. 45, n. 3, p. 188-90, 2005. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbr/v45n3/v45n3a19.pdf>>. Acesso em Mar 2019.

MATSUDO, Victor KR; MATSUDO, Sandra MM. **Atividade física e esportiva na gravidez. A grávida**. São Paulo: Atheneu, p. 53-81, 2000. Disponível em:<<http://files.adriano.belem.webnode.com.br/200000135227e323781/atividade-fisica-e-esportiva-na-gravidez.pdf>>. Acesso em Mar.2019.

NOMURA, Roseli Mieko Yamamoto; ALVES, Eliane Aparecida; ZUGAIB, Marcelo. **Complicações maternas associadas ao tipo de parto em hospital universitário**. Revista de Saúde Pública, v. 38, p. 9-15, 2004. Disponível em:>https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0034-89102004000100002&script=sci_arttext&tIng=pt> Acesso em Mar. 2019.

Nascimento, S.L. et al. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia . Rev. Bras. Ginecol. Obstet. vol.36 no.9 Rio de Janeiro Sept. 2014 Epub Sep 08, 2014. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-72032014000900423 > Acesso em Fev. 2019.

NASCIMENTO, Simony Lira et al. Physical activity patterns and factors related to exercise during pregnancy: a cross sectional study. PloS one, v. 10, n. 6, p. e0128953, 2015.

PEACOCK, Mandy et al. Understanding the Relationship Between Pet Ownership and Physical Activity Among Older Community-Dwelling Adults—A Mixed Methods Study. Journal of Aging and Physical Activity, v. 1, n. aop, p. 1-9, 2019.

PEREIRA, Maria Suely de Sousa. **Atividade física na gestação: aplicabilidade de um questionário específico para gestantes (PPAQ) e sua associação com Diabete Melito Gestacional (DMG), sobrepeso/obesidade**. 2013. 75 f. Tese (doutorado) - Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho, Faculdade de Medicina de Botucatu, 2013. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/127547>>.

PICCININI, Cesar Augusto et al. O envolvimento paterno durante a gestação. Psicologia: reflexão e crítica. Porto Alegre. Vol. 17, n. 3 (2004), p. 303-314., 2004.

Sanders SG. Dancing through pregnancy: activity guidelines for professional and recreational dancers. J Dance Med Sci. 2008; 12(1):17–22.

SANTOS R.N.M Exercício Físico na Gravidez 2014 **Disponível em:<<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/73287/2/31240.pdf>< Acesso em Fev. 2019**

SALLY, Enilce de Oliveira Fonseca; ANJOS, Luiz Antonio dos; WAHRLICH, Vivian. Metabolismo Basal durante a gestação: revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 413-430, 2013.

SILVA, Zaida Araci Santos. **Padrão de atividade física durante a gravidez**. 2018. Dissertação de Mestrado. Instituto Politécnico de Bragança Instituto Politécnico de Viana do Castelo Universidade de Trás-os-Montes e Alto Ouro, Viana do Castelo, 2018. Disponível em:< http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/2061/1/Zaida_Silva.pdf>. Acesso em Mar. 2019.

SILVA, Francisco Trindade; COSTA, F. S. **Avaliação do nível de atividade física durante a gestação**. Rev Bras Ginecol Obstet, v. 29, n. 9, p. 490-500, 2007. Disponível em: < http://www.uece.br/cmasp/dmdocuments/trindade_2007.PDF>. Acesso 15 Out. 2019.

TAVARES, Beatriz barco; SCHIAVETTO, Poliana Cristina Ferrari. Índice de massa corporal de gestantes na unidade de saúde da família. **Enfermaria Global**, v. 17,n. 4, p. 137-165, 2018.

TAVARES, Jousilene de Sales et al. **Padrão de atividade física entre gestantes atendidas pela estratégia saúde da família de Campina Grande-PB**. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 12, p. 10-19, 2009. Disponível em:< <https://www.scielo.org/article/rbepid/2009.v12n1/10-19/>>. Acesso em Mar. 2019.

VANCEA, Denise Maria Martins et al. Exercício físico na prevenção e tratamento da diabetes gestacional. **Saúde e Pesquisa**, v. 2, n. 2, p. 249-256, 2009.

WAGNILD, Janelle M.; HINSHAW, Kim; POLLARD, Tessa M. Associations of sedentary time and self-reported television time during pregnancy with incident gestational diabetes and plasma glucose levels in women at risk of gestational diabetes in the UK. *BMC public health*, v. 19, n. 1, p. 575, 2019.

ANEXOS

Anexo I

QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA NA GRAVIDEZ (PPAQ)

GESTANTE NÚMERO: _____ (deixar em branco, a pesquisadora preencherá esse campo)

INSTRUÇÕES GERAIS:

- Usar lápis preto, número 2.
- Cada questão com suas respostas será lida em voz alta, pela pesquisadora.
- Depois disso, você deverá escolher a resposta com o tempo que, em média, corresponde ao tempo gasto para realizar as atividades de cada questão.
- Você deve preencher completamente o quadrado da resposta escolhida. - Se você tiver algum comentário, por favor escreva no final do questionário.
- É importante que você seja honesta em suas respostas.
- Lembre-se: não existem respostas certas ou erradas, nós apenas queremos saber o quanto você gastou de tempo nas atividades que você realizou (ou está realizando) neste trimestre da gravidez.

- QUESTÕES GERAIS

1. Data de hoje: Dia _____ Mês _____ Ano _____
2. Qual foi a data do primeiro dia da sua última menstruação?
Dia _____ Mês _____ Ano _____ Eu não sei:
3. Qual a data provável do seu parto?
Dia _____ Mês _____ Ano _____ Eu não sei:

- ATIVIDADES DOMÉSTICAS

DURANTE ESTE TRIMESTRE, quando você **NÃO ESTÁ NO TRABALHO**, quanto tempo você gastou em média com as seguintes atividades:

4. Preparando refeições (cozinhando, colocando a mesa, lavando louças)
 - Não fiz essa atividade
 - Menos que meia hora por dia
 - De meia a 1 hora por dia
 - De 1 a 2 horas por dia
 - De 2 a 3 horas por dia
 - Mais que 3 horas por dia
5. Dar banho, vestir e alimentar criança enquanto você está sentada
 - Não fiz essa atividade
 - Menos que meia hora por dia
 - De meia a 1 hora por dia
 - De 1 a 2 horas por dia
 - De 2 a 3 horas por dia

Mais que 3 horas por dia

6. Dar banho, vestir e alimentar criança enquanto você está na posição de pé
 - Não fiz essa atividade
 - Menos que meia hora por dia
 - De meia a 1 hora por dia
 - De 1 a 2 horas por dia
 - De 2 a 3 horas por dia
 - Mais que 3 horas por dia
7. Brincar com crianças enquanto você está de pé ou sentada
 - Não fiz essa atividade
 - Menos que meia hora por dia
 - De meia a 1 hora por dia
 - De 1 a 2 horas por dia
 - De 2 a 3 horas por dia
 - Mais que 3 horas por dia

8. Brincar com crianças enquanto você está caminhando ou correndo

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por dia
- De meia a 1 hora por dia
- De 1 a 2 horas por dia
- De 2 a 3 horas por dia
- Mais que 3 horas por dia

9. Carregar crianças

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por dia
- De meia a 1 hora por dia
- De 1 a 2 horas por dia
- De 2 a 3 horas por dia
- Mais que 3 horas por dia

10. Cuidar de um adulto mais velho

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por dia
- De meia a 1 hora por dia
- De 1 a 2 horas por dia
- De 2 a 3 horas por dia
- Mais que 3 horas por dia

11. Sentar e usar um computador ou escrever quando você não está no trabalho

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por dia
- De meia a 1 hora por dia
- De 1 a 2 horas por dia
- De 2 a 3 horas por dia
- Mais que 3 horas por dia

12. Assistir TV ou um vídeo

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por dia
- De meia hora a 2 horas por dia
- De 2 a 4 horas por dia
- De 4 a 6 horas por dia
- Mais que 6 horas por dia

13. Sentar e ler, conversar ou falar no telefone enquanto não está no trabalho

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por dia
- De meia hora a 2 horas por dia
- De 2 a 4 horas por dia
- De 4 a 6 horas por dia
- Mais que 6 horas por dia

14. Brincar com animais de estimação

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por dia
- De meia a 1 hora por dia
- De 1 a 2 horas por dia
- De 2 a 3 horas por dia
- Mais que 3 horas por dia

15. Realizar limpeza leve (arrumar camas, lavar roupas, passar a ferro, colocar lixo fora de casa)

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por dia
- De meia a 1 hora por dia
- De 1 a 2 horas por dia
- De 2 a 3 horas por dia
- Mais que 3 horas por dia

16. Fazer compras (de alimentos, de roupas, outros itens)

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por dia
- De meia a 1 hora por dia
- De 1 a 2 horas por dia
- De 2 a 3 horas por dia
- Mais que 3 horas por dia

17. Realizar limpeza mais pesada (aspirar, esfregar e/ou varrer chão, lavar janelas)

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por semana
- De meia a 1 hora por semana
- De 1 a 2 horas por semana
- De 2 a 3 horas por semana
- Mais de 3 horas por semana

18. Aparar grama dirigindo um cortador de grama

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por semana
- De meia a 1 hora por semana
- De 1 a 2 horas por semana
- De 2 a 3 horas por semana
- Mais de 3 horas por semana

19. Cortar grama usando um cortador manual, um ancinho (ciscador) ou outro equipamento de jardinagem

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por semana
- De meia a 1 hora por semana
- De 1 a 2 horas por semana
- De 2 a 3 horas por semana
- Mais de 3 horas por semana

- ATIVIDADES DE TRANSPORTE

Durante este trimestre, quanto tempo você gastou em média para:

20. Ir a lugares (para o ponto de ônibus, para o trabalho ou escola e outros lugares), caminhando devagar. Não considerar locomoção para diversão ou prática de exercício

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por dia
- De meia a 1 hora por dia
- De 1 a 2 horas por dia
- De 2 a 3 horas por dia
- Mais de 3 horas por dia

21. Ir a lugares (para o ponto de ônibus, para o trabalho ou escola e outros lugares), caminhando mais rápido. Não considerar locomoção para diversão ou prática de exercício

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por dia
- De meia a 1 hora por dia
- De 1 a 2 horas por dia
- De 2 a 3 horas por dia
- Mais de 3 horas por dia

22. Dirigir carro ou ônibus

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por dia
- De meia a 1 hora por dia
- De 1 a 2 horas por dia
- De 2 a 3 horas por dia
- Mais de 3 horas por dia

23. Diversão ou prática de exercício, caminhando devagar

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por semana
- De meia a 1 hora por semana
- De 1 a 2 horas por semana
- De 2 a 3 horas por semana
- Mais de 3 horas por semana

24. Diversão ou prática de exercício, caminhando mais rápido

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por semana
- De meia a 1 hora por semana
- De 1 a 2 horas por semana
- De 2 a 3 horas por semana
- Mais de 3 horas por semana

25. Diversão ou prática de exercício, caminhando mais rápido numa subida

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por semana
- De meia a 1 hora por semana
- De 1 a 2 horas por semana
- De 2 a 3 horas por semana
- Mais de 3 horas por semana

25. Correr num ritmo lento (trotar)

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por semana
- De meia a 1 hora por semana
- De 1 a 2 horas por semana
- De 2 a 3 horas por semana
- Mais de 3 horas por semana

26. Aulas de exercícios no pré-natal

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por semana
- De meia a 1 hora por semana
- De 1 a 2 horas por semana
- De 2 a 3 horas por semana
- Mais de 3 horas por semana

26. Nadar

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por semana
- De meia a 1 hora por semana

- Você faz outras atividades para diversão (ou lazer) ou pratica outros tipos de exercício? Se sim, por favor escreva quais são essas atividades nas duas questões seguintes:

30.

(escrever o nome da atividade)

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por semana
- De meia a 1 hora por semana
- De 1 a 2 horas por semana
- De 2 a 3 horas por semana
- Mais de 3 horas por semana

31.

(escrever o nome da atividade)

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por semana
- De meia a 1 hora por semana
- De 1 a 2 horas por semana
- De 2 a 3 horas por semana
- Mais de 3 horas por semana

Por favor, se você tem trabalho remunerado (recebe salário), se trabalha como voluntário ou se estuda, preencha a próxima sessão.

Se não trabalha ou não estuda, você NÃO PRECISA COMPLETAR ESTA ÚLTIMA SESSÃO.

- De 1 a 2 horas por semana
- De 2 a 3 horas por semana
- Mais de 3 horas por semana

27. Dançar

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por semana
- De meia a 1 hora por semana
- De 1 a 2 horas por semana
- De 2 a 3 horas por semana
- Mais de 3 horas por semana

- ATIVIDADES NO TRABALHO [ou na ESCOLA]

Durante este trimestre, quanto tempo você gastou em média com as seguintes atividades:

32. Trabalhando ou durante a aula, na posição sentada

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por dia
- Meia hora - 2 horas por dia
- De 2 a 4 horas por dia
- De 4 a 6 horas por dia
- Mais que 6 horas por dia

33. Em pé ou caminhando devagar no trabalho, enquanto carrega coisas (mais pesadas que um galão ou jarra de leite)

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por dia
- Meia hora - 2 horas por dia
- De 2 a 4 horas por dia
- De 4 a 6 horas por dia
- Mais que 6 horas por dia

34. Em pé ou caminhando devagar no trabalho sem carregar nada

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por dia
- Meia hora - 2 horas por dia
- De 2 a 4 horas por dia

- De 4 a 6 horas por dia
- Mais que 6 horas por dia

35. Caminhando rapidamente no trabalho enquanto carrega coisas (mais pesadas que um galão de ou jarra de leite)

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por dia
- Meia hora - 2 horas por dia
- De 2 a 4 horas por dia
- De 4 a 6 horas por dia

- Mais que 6 horas por dia

36. Caminhando rapidamente no trabalho sem carregar nada

- Não fiz essa atividade
- Menos que meia hora por dia
- Meia hora - 2 horas por dia
- De 2 a 4 horas por dia
- De 4 a 6 horas por dia
- Mais que 6 horas por dia

COMENTÁRIOS _____
