



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

NEWTON LIMA VILA NOVA

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NA GRAVIDEZ E FATORES ASSOCIADOS

**CASTANHAL/PA
2019**

NEWTON LIMA VILA NOVA

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NA GRAVIDEZ E FATORES ASSOCIADOS

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Universidade Federal do Pará, Campus de Castanhal, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física. Sob orientação do Prof.º Dr. Josafá Gonçalves Barreto.

CASTANHAL/PA
2019

NEWTON LIMA VILA VOVA

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NA GRAVIDEZ E FATORES ASSOCIADOS

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Faculdade de Educação Física, da Universidade Federal do Pará, Campus Universitário de Castanhal, como requisito necessário para obtenção de diploma da Licenciatura em Educação Física.

Aprovado em: 28/06/2019

BANCA EXAMINADORA:

Prof.º Dr. JOSAFÁ GONÇALVES BARRETO
Orientador

Prof.º Dr. SÉRGIO EDUARDO NASSAR
Membro da Banca

Prof.º Me. RAFAEL OLIVEIRA DA SILVA
Membro da Banca

À minha família com muito carinho.

AGRADECIMENTOS

À Deus pela vida e por toda força que me dá diariamente para enfrentar as dificuldades.

À minha mãe Vera Lucia e meu pai Norberto Pereira, por todo apoio que me deram durante esta trajetória desde os primeiros anos do primário.

À minha esposa Dayse Cristiane, por todo amor e estar sempre comigo auxiliando nos momentos mais difíceis.

À minha filha Eloáh Bicho por toda felicidade que me proporciona.

À toda minha família por todo apoio que me deram.

À toda família que compõe o Centro Espirita Rafael Gomes, por ajudarem a me reerguer quando pensei em desistir de tudo.

Ao professor Josafá Barreto por toda paciência e tempo que dedicou para que este trabalho fosse realizado.

Ao professor Sérgio Nassar, pela oportunidade que me deu de participar do projeto de extensão de atividades aquáticas.

A todo corpo docente e funcionários da UFPA.

A todos os amigos e amigas que a UFPA me deu, estes foram de fundamental importância.

Por fim aos amigos irmãos, Cristian Cunha (Cris del ovo), Dennys Santos (DS fit), Carlos Renan (jubilado) e Emerson Maciel (el morenjo) que caminharam juntos nesta jornada participantes do eterno grupo de trabalho “TeamMuzenzas”.

Em especial ao amigo Emerson que dividiu moradia comigo e ouvia diariamente minhas “teses” a respeito das disciplinas e da vida.

“Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim.”

(Francisco Cândido Xavier)

RESUMO

Este estudo tem por objetivo, analisar o nível de atividade física de gestantes atendidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) residentes na cidade de São Miguel do Guamá- PA. Foram entrevistadas 47 gestantes, destas, apenas 41 elegíveis para estudo e com idade média de 23 anos (mín=13; máx=40; DP=23,6), entre a 10^a e 42^a semanas de gestação, selecionadas por conveniência e com disponibilidade de participação. Os dados foram coletados nos dias 10 e 17 de abril de 2019 na Unidade de saúde Antônio Pimentel, durante as consultas pré-natal com a utilização de dois questionários específicos. Do total de 41 participantes, 25 (64,3%) apresentaram nível de atividade física de intensidade leve; 9 (22,0%) moderada; 7 (14,6%) sedentária. O gasto energético individual total avaliado variou de 41,5 a 424,7 MET- minutos por semana. Gestantes residentes na cidade de São Miguel do Guamá- PA, foram classificadas como insuficientemente ativas, com nível de atividade física predominantemente sedentário. Estes dados permitem apoiar políticas de saúde pública, visando estimular intervenções que incentivem um estilo de vida fisicamente ativo, buscando atingir as recomendações atuais ou o aumento da atividade física habitual de maneira agradável, segura e economicamente viável a esta população.

Palavras-Chave: Atividade física. Gravidez. Sedentarismo.

ABSTRACT

This study aims to analyze the level of physical activity of pregnant women attended by the Unified Health System (SUS) in the city of São Miguel do Guamá-PA. We interviewed 47 pregnant women, of whom only 41 were eligible for the study, with a mean age of 23 years (min = 13, max = 40, SD = 23.6), between the 10th and 42nd weeks of gestation, selected for convenience and with availability of participation. Data were collected on April 10 and 17, 2019 at the Antônio Pimentel Health Unit, during prenatal consultations with the use of two specific questionnaires. Of a total of 41 participants, 25 (64.3%) presented level of physical activity of mild intensity; 9 (22.0%) moderate; 7 (14.6%) sedentary. The total individual energy expenditure evaluated ranged from 41.5 to 424.7 MET-minutes per week. Pregnant women living in the city of São Miguel do Guamá-PA, were classified as insufficiently active, with a predominantly sedentary level of physical activity. These data allow the support of public health policies aiming to stimulate interventions that encourage a physically active lifestyle, seeking to reach the current recommendations or increase habitual physical activity in a pleasant, safe and economically viable way to this population.

Keywords: Physical activity. Pregnancy. Sedentary lifestyle.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 OBJETIVO	9
2.1 Objetivo geral.....	9
2.2 Objetivo específico.....	9
3 MÉTODOS.....	10
3.1 Instrumentos de coleta.....	10
3.2 Critérios de participação	11
3.3 Coleta de dados	11
3.4 Análise de dados.....	12
4. RESULTADOS.....	13
5 DISCUSSÃO.....	19
6. CONCLUSÃO.....	22
REFERÊNCIAS.....	23
APÊNDICES.....	25
ANEXOS.....	29

1 INTRODUÇÃO

Para melhor compreensão deste estudo se faz necessário a conceituação de alguns termos básicos. Atividade física (AF) é a capacidade de gerar movimento corporal através da contração muscular que promove o aumento do consumo energético em relação ao estado de repouso, com definição distinta, o exercício físico é um tipo de atividade física executada de maneira planejada, estruturada e repetitiva que visa a melhora ou manutenção da aptidão física que pode ser entendida como a capacidade de realizar tarefas diárias sem fadiga e com energia restante para a prática de atividades de lazer e emergências imprevistas (RIEBE *et al.*, 2018).

Houveram períodos na história em que a prática de atividade física durante a gravidez sofreu contra indicações, as recomendações variavam de acordo com os contextos socioculturais. A partir do século XX com o início dos programas de assistência pré-natal ocorreu o rompimento do ciclo vicioso medo-tensão-dor e a atividade física passou a incluir esse quadro como coadjuvante, no entanto sem o embasamento científico necessário (LEITÃO *et al.*, 2000).

A gravidez envolve uma série de modificações anatômicas, fisiológicas e fetais que merecem atenção ao iniciar um programa de atividade física, o Colégio Americano de Ginecologistas e Obstetras assegura que a prática de AF e exercícios durante a gravidez tem riscos mínimos e que mulheres grávidas sem complicações médicas e obstétricas devem ser encorajadas a praticar pelo menos 20 a 30 minutos de atividade física de intensidade moderada na maioria ou todos os dias da semana, adotando um programa que envolva exercícios aeróbios e condicionamento de força durante toda a gestação. (ACGO, 2015)

Este é o período ideal para a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo e saudável, tendo em vista a proximidade da gestante com profissionais de saúde, realizando consultas frequentes, exames de rotina e recebendo uma série de novas orientações, neste momento da vida encontram-se mais sensibilizadas a adesão de recomendações (SURITA; NASCIMENTO; SILVA, 2014).

Em gestantes saudáveis os benefícios da prática regular de atividade física ou exercícios superam os riscos associados ao sedentarismo, além da manutenção da aptidão física a AF atua no controle do peso durante a gravidez e período pós-parto, previne diabetes melito gestacional, diminui os riscos de pré-eclâmpsia, incontinência urinária, incidência/sintomas de dor lombar, prevenção de transtornos psicológicos como ansiedade e depressão (ACGO, 2015).

Os benefícios da AF são bem conhecidos assim como os malefícios de um estilo de vida sedentário que tem se tornado motivo de crescente preocupação. A inatividade física é um problema que afeta a saúde de pessoas no mundo todo, é um dos principais fatores que levam a morte prematura. Do ponto de vista da saúde pública o envolvimento em pelo menos uma AF supera os resultados de não praticar nenhuma, assim como acumular mais atividades do que se pratica, até determinado ponto é melhor do que a diminuição do nível atual (RIEBE *et al.*, 2018).

“Proporções elevadas de gestantes não realizam atividades físicas de lazer e o sedentarismo é mais frequente nessa fase da vida da mulher do que na população geral” (CARVALHAES *et al.*, 2013, p. 959).

Mesmo após recomendações de que mulheres grávidas não devem se exercitar serem substituídas por comprovações científicas que revelam os benefícios da AF e exercício na gravidez, é possível notar a baixa frequência no que se refere a atingir as atuais recomendações por este público.

O nível de atividade física durante a gravidez tem sido foco de vários estudos pelo mundo, buscando compreender os fatores que levam a inatividade física nesta fase da vida de diversas mulheres. No entanto, os dados sobre o envolvimento em AF e exercício na gravidez no estado do Pará carecem de investigações.

2 OBJETIVO

2.1 OBJETIVO GERAL

Este estudo tem por objetivo, analisar o nível de atividade física de gestantes atendidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) residentes na cidade de São Miguel do Guamá- PA.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Analisar se as gestantes estudadas atingem as recomendações do Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (ACOG) de 150 ou mais minutos semanais de atividade física de intensidade moderada.

- b) Correlacionar o gasto energético semanal às variáveis socioeconômicas (raça, escolaridade, estado civil, renda mensal familiar, trabalho por remuneração, número de pessoas na residência e IMC gestacional).

3 MÉTODOS

Estudo transversal no município de São Miguel do Guamá- PA localizado à 147 km de distância da capital Belém com população estimada de 58.328 habitantes e Índice de Desenvolvimento Humano Municipal- IDHM de 0,591 classificado como baixo segundo a Organização das Nações Unidas (ONU). Foram entrevistadas 47 gestantes, destas, apenas 41 elegíveis para estudo e com idade média de 23 anos (mín=13; máx=40; DP=23,6), entre a 10^a e 42^a semanas de gestação, selecionadas por conveniência e com disponibilidade de participação. Os dados foram coletados nos dias 10 e 17 de abril de 2019 na Unidade de saúde Antônio Pimentel, durante as consultas pré-natal com a utilização de dois questionários específicos.

3.1 INSTRUMENTOS DE COLETA

O Questionário de atividade Física para Gestantes- QAFG, validado para a população brasileira por Silva (2007) a partir do Pregnancy Physical Activity Questionnaire- PPAQ, um instrumento semiquantitativo confiável desenvolvido por Chasan-Taber *et al.* (2004), tem por objetivo fornecer o nível de atividade física individual e estabelecer um padrão de atividade física de gestantes por meio de relatos de participação em 31 atividades que envolvem tarefas domésticas, cuidar de outras pessoas, esporte/exercício, transporte, ocupação e inatividade.

O QAFG é composto de 33 questões, 2 descritivas e 31 assertivas, este registra o tipo de atividade física, sua duração, frequência e intensidade em MET (metabolic equivalent of task ou equivalente metabólico da tarefa) durante o último trimestre, em minutos ou horas por dia/semana. “Os MET são uma maneira útil, conveniente e padronizada de descrever a intensidade absoluta de várias atividades físicas” (RIEBE *et al.*, 2018, p. 2). O valor de 1 MET equivale a aproximadamente o consumo energético de repouso de um indivíduo, portanto uma AF de 2 MET demanda duas vezes o consumo energético do estado de repouso e assim por diante.

As características socioeconômicas foram obtidas através de um questionário desenvolvido pelo autor.

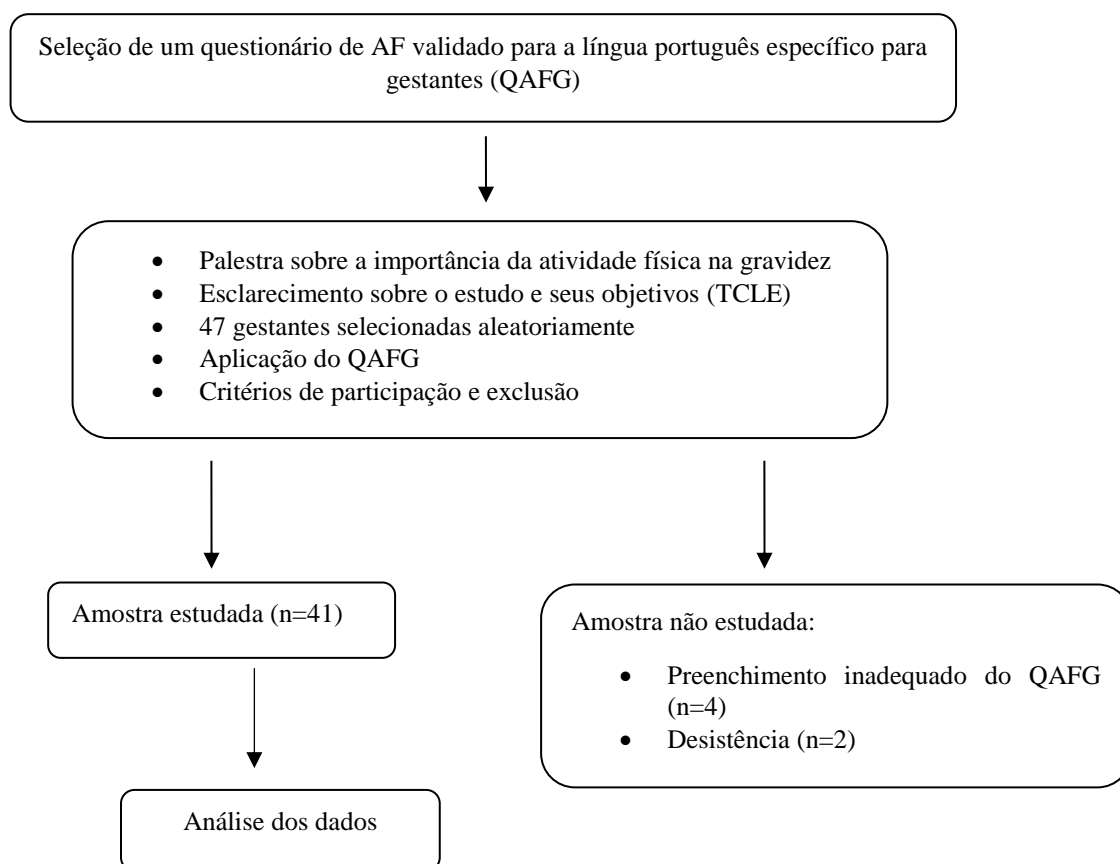
3.2 CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO

Os critérios de inclusão a participação neste estudo foram: se enquadrar em qualquer trimestre de gestação, realizar acompanhamento pré-natal pelo SUS e residir no município. Não houve restrição de idade. A exclusão de participantes ocorreu devido ao preenchimento inadequado do QAFG e desistência.

3.3 COLETA DE DADOS

A abordagem foi feita após um breve diálogo com os responsáveis pela unidade de saúde sobre os objetivos do estudo. Uma palestra sobre a importância da atividade física no período gestacional e seus benefícios foi ministrada pelo autor deste estudo antes da solicitação de participação e entrega do TCLE e questionários, foram abordadas 47 gestantes, o preenchimento levou cerca de 9 a 12 minutos. As gestantes menores de idade além de seu consentimento tiveram o termo assinado por um responsável.

Fluxograma 1 – fases do estudo.



3.4 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram processados no Microsoft Office Excel onde foi realizada uma análise descritiva das principais características das gestantes. Para estimar o gasto energético foi atribuído a cada atividade do questionário sua intensidade de MET extraído de um compendio de atividades físicas (AINSWORTH *et al.*, 2000), exceto para tarefas domésticas e atividades de intensidade leve a moderada que receberam valores de MET específicos da gestação (ROBERTS *et al.*, 2002), uma vez que estes valores geralmente são extraídos de testes em homens e mulheres não grávidas. O cálculo do gasto energético individual seguiu orientações do artigo original (CHASAN-TABER *et al.*, 2004), o número de minutos gastos em cada tipo de atividade relatados pelas gestantes recebeu um valor referente a sua duração, ver ANEXO – A, estes foram multiplicados pela sua intensidade de MET e somados para chegar a média do gasto energético semanal total (MET-minutos por semana), as questões que correspondem a minutos por dia foram multiplicados por 7 para se obter os escores semanais (ver Tabela 1). Os dados foram migrados para o Software BioEstat 5.0 para verificar a correlação entre as características socioeconômicas sobre o gasto energético total através de ANOVA, o nível de significância foi fixado em $p=0,05$.

Tabela 1. Questões do QAFG e equação correspondente.

Questões	Equação
3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 29, 30, 31, 32 e 33	Duração x intensidade x 7
15, 16, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27 e 28	Duração x intensidade

Fonte: adaptado de Silva (2007)

As questões foram classificadas por categoria segundo sua intensidade: sedentárias < 2 MET, leves 2 a 2,9 MET, moderada 3 a 5,9 MET e vigorosa ≥ 6 MET (ver Tabela 2), a soma do dispêndio energético por categoria forneceu o nível de atividade física predominante.

O IMC gestacional foi classificado de acordo com informações da caderneta da gestante (BRASIL, 2018).

Tabela 2. Níveis de atividade física e questões relacionadas no QAFG.

Níveis de Atividade Física	Questões
Sedentário	10, 11, 19, 29
Leve	3, 4, 6, 13, 14, 15, 17, 31 e questões 27 e 28 são atividades em aberto [< 2,9 METs]
Moderado	5, 7, 8, 9, 12, 16, 18, 20, 21, 24, 25, 26, 30, 32, 33 e questões 27 e 28 são atividades em aberto [≥ 3 a < 6 METs]
Vigoroso	22, 23 e questões 27 e 28 são atividades em aberto [≥ 6 METs]

Fonte: Avaliação do nível de atividade física durante a gestação. SILVA, 2007.

4 RESULTADOS

As gestantes estudadas tinham média de idade de 23,9 anos (DP= 6,6) variando de 13 a 40 anos. As características predominantes foram: cor parda 87,8%; fundamental incompleto 29,2%; morar junto 48,78%; renda mensal de menos de 1 salário 48,7%; não exercer atividade remunerada 80,4%; nenhuma das gestantes relatou fumar ou consumir bebida alcoólica.

Tabela 3. Características das gestantes estudadas.

(continua)				
Variáveis contínuas	Mínimo	Máximo	Média	Desv. Pad.
Idade	13	40	23,9	6,6
Peso atual	48,2	98,0	66,9	13,4
Altura	1,44	1,76	1,57	0,06
IMC	19,1	37,8	26,9	5,0
Número de pessoas*	2	8	3,5	1,5
Variáveis categóricas	Frequência		%	
Raça	Parda	36	87,8	
	Branca	3	7,3	
	Preta	2	4,8	
Escolaridade	Fundamental incompleto	12	29,27	
	Ens. fundamental	4	9,76	
	Ens. médio incompleto	7	17,07	
	Ensino médio superior incompleto	9	21,95	
	Ensino superior	6	14,63	
	Estado civil	Solteira	11	26,82
Casada		10	24,39	
Mora junto		20	48,78	

Tabela 3. Características das gestantes estudadas.

Variáveis categóricas		(continuação)	
		Frequência	%
Renda mensal familiar	menos de 1 salário	20	48,78
	1 salário	12	29,27
	2 salários	6	14,63
	3 ou mais salários	3	7,32
Trabalho por remuneração	não	33	80,49
	Eventualmente	1	2,44
	Meio período	2	4,88
	Período integral	5	12,20
Fumou durante a gravidez	Sim	0	0
	Não	41	100
Consumiu bebida alcoólica na gravidez	Sim	0	0
	Não	41	100

Fonte: dados do autor.

Notas: *número de pessoas que moram na mesma residência.

Do total de 41 participantes, 25 (64,3%) apresentaram padrão de atividade física de intensidade leve; 9 (22,0%) moderada; 7 (14,6%) sedentária. O gasto energético individual total avaliado variou de 41,5 a 424,7 MET- minutos por semana. De maneira geral, as gestantes estudadas despenderam uma média de 192,0 (DP=109,1) MET- minutos/semana.

Tabela 4. Dispêndio energético das gestantes por padrões de AF do QAFG.

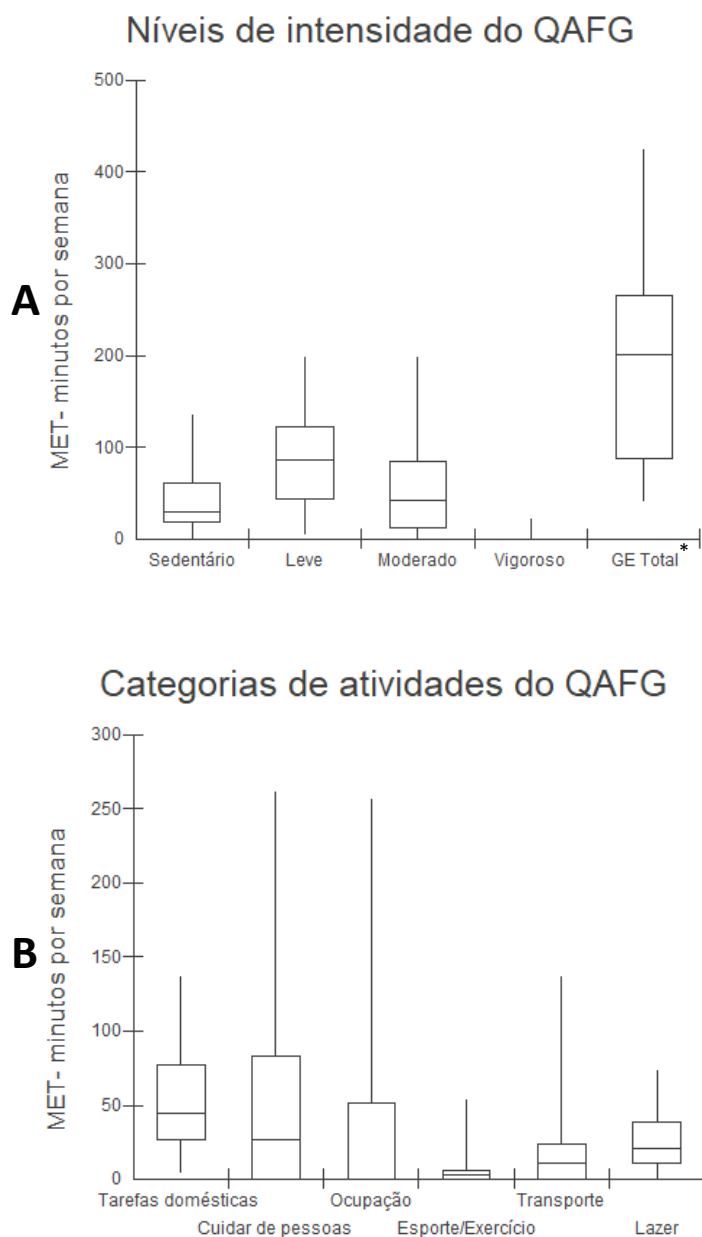
Atividades	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Sedentárias	0	134,4	42,2	35,0
Leves	4,3	198,2	84,9	51,2
Moderadas	0	198,3	63,5	61,6
Vigorosas	0	21,0	1,3	4,0
G E Total*	41,5	424,7	192,0	109,1

Fonte: dados do autor.

Notas: escores em MET- minutos por semana.

*gasto energético total.

As atividades descritas no QAFG foram classificadas em categorias específicas descritas na tabela 5, onde se observou maior dispêndio energético em tarefas domésticas, seguidas de cuidar de outras pessoas e ocupação, demonstrando maior envolvimento das gestantes em atividades que compõem estas categorias.

Figura 1 – Gráficos de dispêndio energético.

Fonte: dados do autor.

Notas: *gasto energético total.

Gráfico A dispêndio energético em MET- minutos por semana em níveis de intensidade do QAFG e gasto energético total.

Gráfico B dispêndio energético em MET- minutos por semana em categorias específicas das atividades do QAFG.

Média, mínimo, máximo e desvio padrão.

Tabela 5. Gasto energético em atividades específicas.

Categorias	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Tarefas domésticas	4,3	136,4	54,0	34,3
Cuidar de outras pessoas	0	261,4	53,6	64,4
Ocupação	0	256,3	35,2	60,7
Esporte/Exercício	0	53,2	5,8	9,6
Transporte	0	136,5	17,4	24,9
Lazer	0	72,8	25,7	19,0

Fontes: dados do autor.

Nota: os valores estão expressos em MET- minutos por semana.

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as características socioeconômicas em relação ao gasto energético total, evidenciando que as gestantes estudadas demonstram baixa frequência em AF e exercícios.

Tabela 6. Análise de variância das características socioeconômicas

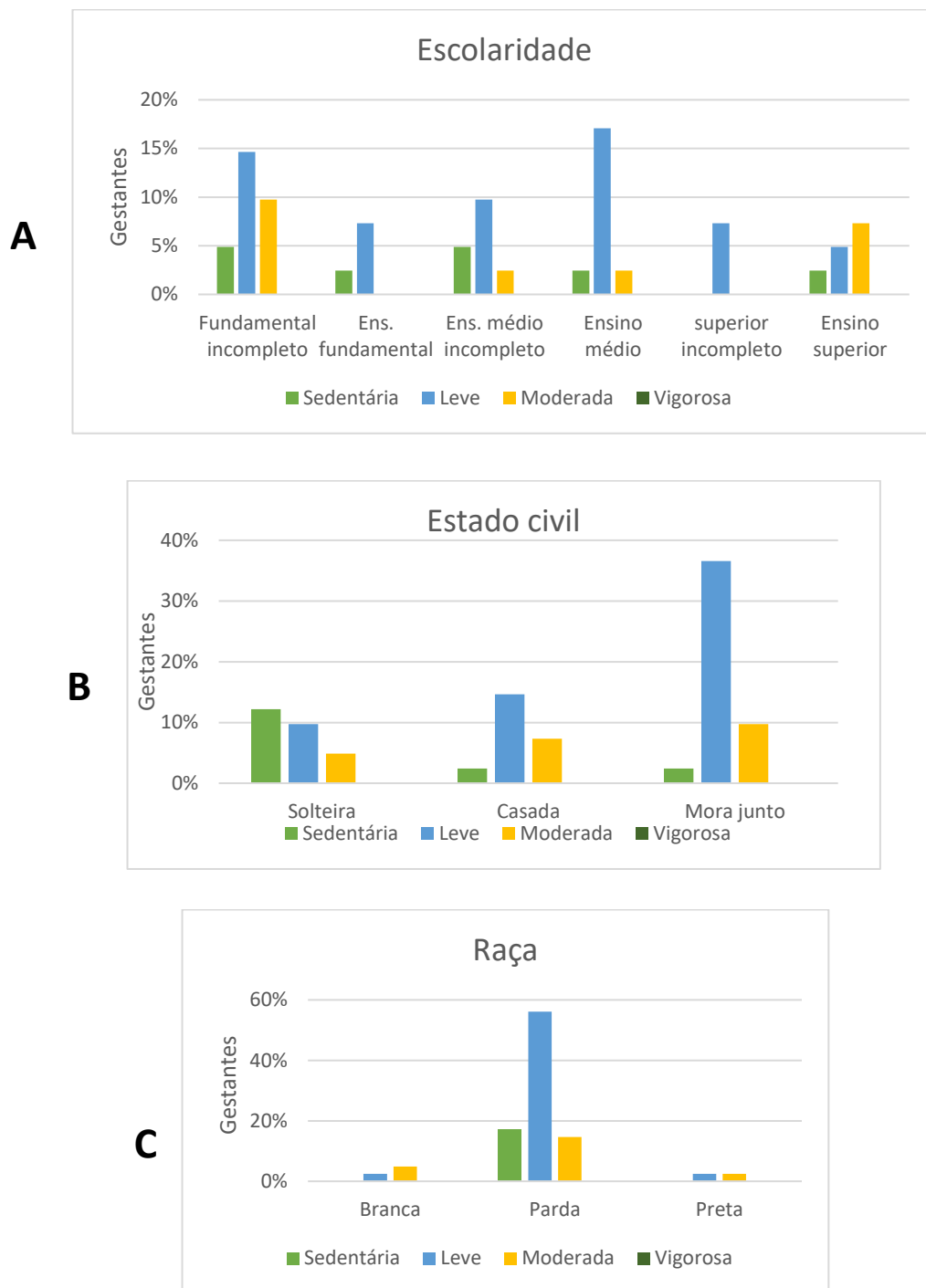
Variáveis socioeconômicas	Valor de p
Raça	0.5090
Escolaridade	0.3848
Estado civil	0.7295
Renda mensal familiar	0.5060
Trabalho remunerado	0.2886
Número de pessoas na residência	0.8105
IMC gestacional	0.5899

Fontes: dados do autor.

Nota: correlação entre as características socioeconômicas e gasto energético total.

Nenhuma das gestantes atingiu as recomendações de 150 minutos semanais de AF moderada (valor equivalente a 500 ou mais MET- minutos por semana). Foi observado uma tendência a prática de atividade física de intensidade moderada entre gestantes com nível de escolaridade superior, renda de até 2 salários e número reduzido de pessoas na mesma residência. O IMC gestacional classificado como adequado teve maior frequência em mulheres com nível de AF de intensidade leve e moderada.

Figura 2 – Características da amostra e relação com padrão de atividade física.



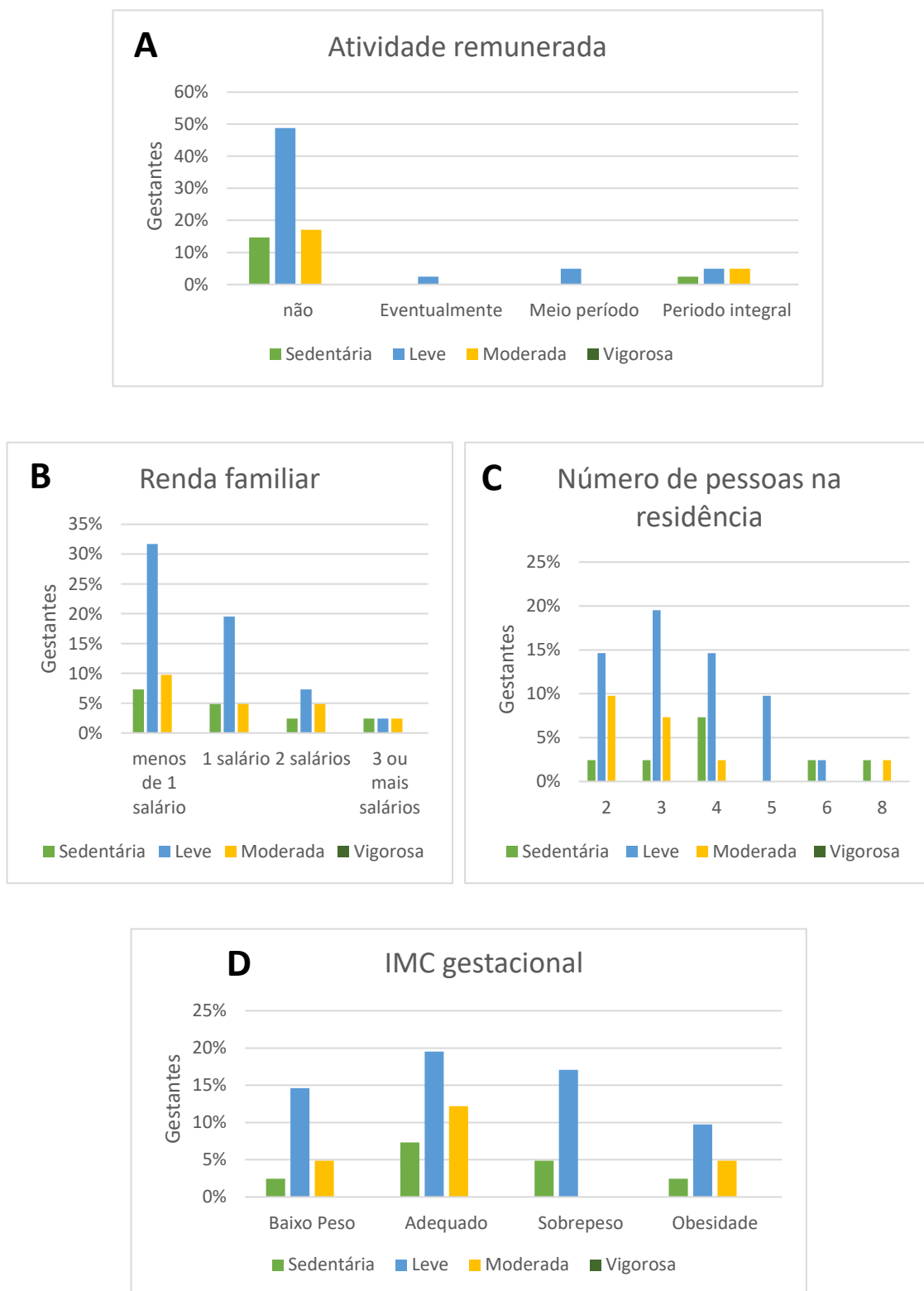
Fontes: dados do autor.

Notas: **Gráfico A** frequência de padrões de AF por nível de escolaridade.

Gráfico B frequência de padrões de AF por estado civil.

Gráfico C frequência de padrões de AF por características raciais.

Figura 3 – Características da amostra e relação com padrão de atividade física.



Fontes: dados do autor.

Notas: Gráfico A frequência de padrões de AF por características de trabalho remunerado.

Gráfico B frequência de padrões de AF por renda mensal familiar.

Gráfico C frequência de padrões de AF por número de pessoas que moram na mesma residência.

Gráfico C frequência de padrões de AF por classificação do IMC gestacional.

5 DISCUSSÃO

Inúmeros benefícios a saúde são resultantes da prática regular de atividades físicas e exercício, além da diminuição do risco de mortalidade por todas as causas, isto também se observa em indivíduos sedentários ou com níveis insuficientes de AF que adotam um estilo de vida mais ativo (GARBER *et al*, 2011).

O Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas recomenda que mulheres com gravidez não complicada pratiquem no mínimo 20 a 30 minutos ou mais de atividade física de intensidade moderada na maioria ou todos os dias da semana, ajustando o programa de acordo com indicações clínicas. Estes valores não diferem das recomendações para adultos saudáveis que objetivam um gasto semanal de 150 minutos de AF moderada (ACOG, 2015).

Embora não existam evidenciadas o suficiente para se estimar a quantidade mínima e máxima de AF necessária para atingir benefícios a saúde, as recomendações atuais afirmam que um gasto energético total de 500 a 1.000 MET-minutos por semana (cerca de 150 min. por semana), valor semelhante a 1.000 kcal por semana de AF moderada está associado a maiores benefícios a saúde. Na população em geral estes valores são atingidos através da combinação de AF e exercícios de diferentes intensidades (GARBER *et al*, 2011).

Ainda que as recomendações não exijam uma demanda de tempo prolongada no envolvimento em AF e exercícios, gestantes residentes na cidade de São Miguel do Guamá foram classificadas como insuficientemente ativas com predominância de nível de intensidade leve, quando agrupadas junto as sedentárias, representam 78,9% da amostra estudada, evidenciando baixa frequência a adesão de um estilo de vida fisicamente ativo, estes achados corroboram estudos que investigaram o nível e padrão de AF de gestantes brasileiras.

Estudos tem demonstrado insuficiência de atividade física durante a gestação. Tavares (2009), avaliou o padrão de atividade física de gestantes atendidas pela Estratégia Saúde da Família (ESF) do município de Campina Grande/ PB durante os trimestres da gravidez e verificou padrão de AF inadequado com predominância de intensidade leve e sedentária além da diminuição do nível de AF no decorrer da gestação com 100% das gestantes alcançando o padrão sedentário na 32ª semana.

No município de Rio Grande/ RS em 2007, apenas um terço das 2.557 mulheres estudadas relatou ter praticado algum tipo de AF durante a gravidez, frequência considerada baixa (DUMITH *et al*; 2012).

Quanto as recomendações atuais do ACOG sobre atingir 150 minutos de AF, os dados apresentados neste estudo demonstram insuficiência no nível de AF. Estudos desenvolvidos por pesquisadores em várias localidades do mundo confirmam estes achados.

Um estudo conduzido em um hospital terciário no Sri Lanka avaliou a prevalência de adesão às recomendações do Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas sobre a prática de AF durante os períodos da gravidez e sua relação com peso neonatal ao nascer, onde mais da metade das mulheres atingiu o nível recomendado de AF durante o segundo trimestre de gestação, enquanto apenas 45,2% atingiram o nível recomendado de AF durante o terceiro trimestre (PATHIRATHNA *et al.*, 2019).

Silva (2018), verificou baixos índices da prática de AF durante a gravidez e gastos energéticos semanais compatíveis com padrões de AF classificados como sedentário entre gestantes portuguesas.

Carvalhaes (2013), em estudo realizado no município de Botucatu, SP, em 2010, constatou insuficiência de AF em gestantes em relação a atingir as recomendações atuais.

Os estudos sugerem que além da baixa frequência em AF e exercícios na gravidez, parece haver uma diminuição do nível de AF no decorrer da gravidez, com o aumento do sedentarismo nos meses finais da gestação. Do ponto de vista da saúde pública, é melhor aumentar o nível de AF do que não praticar nenhuma (RIEBE *et al.*, 2018).

Devido a insuficiência de informações não foi possível afirmar com clareza por quais motivos as participantes se mantiveram pouco ativas durante a gravidez, este comportamento possivelmente está ligado ao medo da prática de AF e exercícios por conta própria. Dumith, *et al* (2012), verificou que mulheres que receberam orientação sobre exercícios durante o pré-natal tiveram maior frequência no envolvimento em AF e exercícios.

Receber este tipo de orientação se faz importante para que a gestante possa estar ciente dos benefícios da AF, bem como quais cuidados deve tomar ao iniciar uma rotina de exercícios que pode ser executada em casa e que seja economicamente viável.

A busca pelo envolvimento em exercícios de maneira orientada vem ocorrendo a nível mundial entre indivíduos incluindo mulheres grávidas. Há 13 anos os editores do *ACSM's Health & Fitness Journal*[®] (*FIT*) têm circulado pesquisas eletrônicas consultando milhares de profissionais de todo o mundo para determinar as tendências de saúde e fitness. Estas pesquisas anuais buscam analisar o comportamento das pessoas em relação aos meios utilizados ao cuidar da saúde. Entre as tendências para 2019 encontram-se os aplicativos para dispositivos móveis que disponibilizam sinais de áudio e visuais para iniciar e terminar o exercício e sugestões para seguir em frente. Alguns desses aplicativos podem acompanhar o progresso ao longo do tempo, bem como centenas de outras funcionalidades (THOMPSON, 2018).

Este estudo teve como limitação o tamanho reduzido da amostra que impossibilitou afirmações sobre associação de algumas características e nível de atividade física, ainda sim, foi possível verificar uma tendência ao envolvimento em atividades de intensidade moderada entre gestantes com escolaridade superior, renda de até 2 salários e número reduzido de pessoas na mesma residência.

Domingues e Barros (2007) buscaram analisar a relação entre AF e as características de gestantes, e constataram associação positiva à escolaridade, aconselhamento de atividade física durante o pré-natal e renda familiar. Pereira (2013, p. 41) observou que “as atividades domésticas, de intensidade leve a moderada, foram fatores relevantes para a prática de atividade física nessa população.” A compressão destas relações é importante para a criação de políticas de saúde pública que visam o aumento do nível de AF de gestantes.

Possivelmente resultados diferentes podem ser encontrados em mulheres com faixa de renda superior as estudadas e que frequentem unidades de saúde que oferecem atendimento particular, necessitando de mais estudos que envolvam características aqui não estudadas e uma amostra maior.

Embora sejam desenvolvidos muitos estudos buscando compreender o comportamento de gestantes em relação a AF e exercício, foi observado não haver um instrumento padrão para a captação dos dados em gestantes brasileiras dificultando a comparação com outros estudos devido ao uso de metodologias diversas.

6 CONCLUSÃO

Gestantes residentes na cidade de São Miguel do Guamá- PA, foram classificadas como insuficientemente ativas, com padrão de atividade física predominantemente sedentário. Estes dados permitem apoiar políticas de saúde pública, visando estimular intervenções que incentivem um estilo de vida fisicamente ativo, buscando atingir as recomendações atuais ou o aumento da atividade física habitual de maneira agradável, segura e economicamente viável a esta população.

REFÊRENCIAS

- AINSWORTH, B. *et al.* Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. **Med Sci Sports Exerc**, v. 32, n. 9, p. 498-516, 2000.
- ACOG. Committee on Obstetric Practice. Committee opinion. Number 650. December 2015. **Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period** v. 126, p. 135-142, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderneta da Gestante**. Brasília, 4ª edição, 2018.
- CARVALHAES, M. *et al.* Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. **Rev Saúde Pública**, v.47, n. 5, p. 958-967. 2013.
- CHASAN-TABER, L. *et al.* Development and Validation of a Pregnancy Physical Activity Questionnaire. **Med Sci Sports Exerc**, v. 36, n. 10, p. 1750-1760, 2004.
- DOMINGUES, M. R; BARROS, A. J. D. Atividade física de lazer entre as gestantes da coorte de nascimentos de Pelotas de 2004. **Rev. Saúde Pública** v. 41, n. 2, p. 173-180, 2007.
- DUMITH, S. C; *et al.* Atividade física durante a gestação e associação com indicadores de saúde materno-infantil. **Rev Saúde Pública**, v. 2, n. 46, p. 327-333, 2012.
- GARBER, C. *et al.* Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. **Med Sci Sports Exerc**, v. 43, n. 7, p. 1334-1559, 2011.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **IBGE Cidades**. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pa/sao-miguel-do-guama/panorama>. Acesso em: 16 de maio de 2019.
- LEITÃO M. B; *et al.* Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde na Mulher. **Rev Bras Med Esporte**, v. 6, n. 6, p. 215-220, 2000.
- PATHIRATHNA, M. L. *et al.* Effects of Physical Activity During Pregnancy on Neonatal Birth Weight. **Scientific Reports**, n. 9, v. 6000, 2019.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Programa das Nações Unidas Para o Desenvolvimento. **Ranking IDHM Municípios 2010**. Disponível em:<http://www.br.undp.org/content/brazil/pt/home/idh0/rankings/idhm-municipios-2010.html>. Acesso em: 16 de maio de 2019.
- RIEBE, D. *et al.* **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.
- ROBERTS, D. *et al.* Energy cost of physical activities during pregnancy. **Med Sci Sports Exerc**, v. 34, n. 5, p. 124, 2002.

SILVA, F. T. **Avaliação do nível de atividade física durante a gestação.** 2007. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, 2007.

SILVA, Z. A. S. **Padrão de atividade física durante a gravidez.** 2018. Dissertação (Mestrado em Enfermagem de Saúde Materna e Obstetrícia) - Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo, 2018.

SURITA F. G; NASCIMENTO S. L; SILVA J. L. P. Exercício físico e gestação. **Rev Bras Ginecol Obstet**, n. 12, v. 36, p. 531-534, 2014.

TAVARES, J. S. *et al.* Padrão de atividade física entre gestantes atendidas pela estratégia saúde da família de Campina Grande – PB. **Rev Bras Epidemiologia**, n. 1, v. 12, p. 10-19, 2009.

THOMPSON, W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2019. **ACSM's Health & Fitness Journal**, n. 6, v. 22, p. 10-17, 2018.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Análise de variância (ANOVA) das características socioeconômicas em relação ao gasto energético total.

RAÇA

FONTES DE VARIACÃO	GL	SQ	QM
Tratamentos	2	17.7 e+03	88.6 e+02
Erro	38	45.9 e+04	12.1 e+03
F =	0.7337		
(p) =	0.5090		

ESCOLARIDADE

FONTES DE VARIACÃO	GL	SQ	QM
Tratamentos	5	64.1 e+03	12.8 e+03
Erro	35	41.2 e+04	11.8 e+03
F =	1.0874		
(p) =	0.3848		

ESTADO CIVIL

FONTES DE VARIACÃO	GL	SQ	QM
Tratamentos	2	79.9 e+02	40.0 e+02
Erro	38	46.8 e+04	12.3 e+03
F =	0.3243		
(p) =	0.7295		

RENDA MENSAL FAMILIAR

FONTES DE VARIACÃO	GL	SQ	QM
Tratamentos	3	28.9 e+03	96.4 e+02
Erro	37	44.7 e+04	12.1 e+03
F =	0.7971		
(p) =	0.5060		

TRABALHO REMUNERADO

FONTES DE VARIACÃO	GL	SQ	QM
Tratamentos	2	30.9 e+03	15.4 e+03
Erro	37	44.5 e+04	12.0 e+03
F =	1.2837		
(p) =	0.2886		

NÚMERO DE PESSOAS NA RESIDÊNCIA

FONTES DE VARIACÃO	GL	SQ	QM
Tratamentos	5	28.9 e+03	57.7 e+02
Erro	35	44.8 e+04	12.8 e+03
F =	0.4515		
(p) =	0.8105		

IMC GESTACIONAL

FONTES DE VARIACÃO	GL	SQ	QM
Tratamentos	3	35.4 e+03	11.8 e+03
Erro	37	44.1 e+04	11.9 e+03
F =	0.9887		
(p) =	0.5899		

APÊNDICE B – Questionário socioeconômico.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Unidade de saúde

Nº

QUESTIONÁRIO SOCIOECONÔMICO

Data atual ___/___/___

Idade: _____ Peso atual: _____ Altura: _____

Número de pessoas que moram na mesma casa que você? _____

Escolaridade:

- Analfabeto
 Fundamental incompleto
 Fundamental
 Médio incompleto
 Médio
 Superior incompleto
 Superior

Estado civil:

- Solteira
 Casada
 Viúva
 Separada
 Mora junto

Você trabalha por remuneração?

- Não
 Meio período (4 horas)
 Período integral (8 horas)
 Eventualmente

Qual a sua raça?

- Preta
 Parda
 Branca
 Amarela
 Indígena

Renda familiar mensal:

- Menos de um salário mínimo
 Um salário mínimo
 Dois salários mínimos
 3 ou mais salários mínimos

Você fuma cigarros durante a gravidez?

- Sim Não

Se a resposta for sim, quantos cigarros você fuma mais ou menos por dia?

Resposta: _____

Você costuma beber bebida alcoólica na gravidez?

- Sim Não

APÊNDICE C – Termo de Consentimento Livre Esclarecido.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

A equipe de pesquisadores coordenada pelo Professor Dr. Josafá Gonçalves Barreto está realizando o estudo intitulado “**Nível de atividade física na gravidez**”, do qual gostaríamos que você participasse e, para isso, precisamos de sua autorização.

O estudo tem por objetivo analisar o nível de atividade física durante o período gestacional relacionando-o aos modos de vida, características físicas, escolaridade e meio ambiente em que vivem.

As gestantes que participarem deste estudo, serão examinadas através de um questionário específico para gestantes que solicita às entrevistadas que relatem o tempo gasto em 31 atividades, com a finalidade de avaliar o gasto energético individual.

A pesquisa será realizada com garantia de privacidade das informações coletadas com cada indivíduo. Não utilizaremos nenhum procedimento invasivo.

Sua participação nesta pesquisa é voluntária e apenas se você autorizar. Sempre que desejar, será fornecido esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo. A qualquer momento, você poderá recusar-se a continuar no estudo e retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo.

Está garantido o cumprimento do que fora informado acima, a gratuidade de todos os procedimentos e o sigilo da identidade dos participantes.

Assinatura ou impressão dactiloscópica da participante.

Doc.: _____.

Local _____ . Data ____/____/____.

Telefone para contato: (91) 9 8936-9497

*Prof. Dr. Josafá Gonçalves Barreto
Universidade Federal do Pará
Campus Universitário de Castanhal
Av. dos Universitários, s/n. Castanhal. Pará. Brasil.*

ANEXOS

ANEXO A – Opções de respostas adaptadas para faixas de tempo correspondentes :
QAFG.

Questões do QAFG	Nenhuma	Menos que 30 minutos por dia/ semana	De 30 minutos a 1 hora por dia/ semana	De 1 hora a 2 horas Por dia/ semana	De 2 horas a 3 horas por dia/ semana	De 3 horas ou mais por dia/ semana	3
3	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
4	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
5	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
6	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
7	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
8	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
9	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
10	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
12	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
13	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
14	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
17	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
18	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
19	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
11	0	0,25	1,25	3,0	5,0	6,0	
29	0	0,25	1,25	3,0	5,0	6,0	
30	0	0,25	1,25	3,0	5,0	6,0	
31	0	0,25	1,25	3,0	5,0	6,0	
32	0	0,25	1,25	3,0	5,0	6,0	
33	0	0,25	1,25	3,0	5,0	6,0	
15	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
16	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
20	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
21	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
22	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
23	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
24	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
25	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
26	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
27	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	
28	0	0,25	0,75	1,5	2,5	3,0	

Fonte: Avaliação do nível de atividade física durante a gestação. SILVA, 2007.

ANEXO B – Questionário de Atividade Física para Gestantes (QAFG)



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Unidade de saúde

Nº

Data atual ___/___/___

Questionário de Atividade Física para Gestantes - QAFG

É muito importante que você responda honestamente. Não há nenhuma resposta certa ou errada.

Nós estamos querendo saber o que você fez durante este trimestre.

1. Qual foi o dia de sua última menstruação? ___/___/___ Eu não sei. Aproximadamente.
2. Quando o seu bebê vai nascer? ___/___/___ Eu não sei.

Durante este trimestre, quando você **NÃO** está no trabalho, quanto tempo você geralmente passa:

3. Preparando as refeições (cozinhando, colocando a mesa, lavando os pratos).

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por dia
 De 30 minutos a 1 hora por dia
 De 1 hora a 2 horas por dia
 De 2 hora a 3 horas por dia
 De 3 horas ou mais por dia

4. Cuidando de criança - Vestindo, banhando, alimentando enquanto você fica **sentada**.

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por dia
 De 30 minutos a 1 hora por dia
 De 1 hora a 2 horas por dia
 De 2 hora a 3 horas por dia
 De 3 horas ou mais por dia

5. Cuidando de criança - Vestindo, banhando, alimentando enquanto você **está em pé**.

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por dia
 De 30 minutos a 1 hora por dia
 De 1 hora a 2 horas por dia
 De 2 hora a 3 horas por dia
 De 3 horas ou mais por dia

6. Brincando com as crianças enquanto você está **sentada ou em pé**.

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por dia
 De 30 minutos a 1 hora por dia
 De 1 hora a 2 horas por dia
 De 2 hora a 3 horas por dia
 De 3 horas ou mais por dia

7. Brincando com as crianças enquanto você está **caminhando ou correndo**.

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por dia
 De 30 minutos a 1 hora por dia
 De 1 hora a 2 horas por dia
 De 2 hora a 3 horas por dia
 De 3 horas ou mais por dia

8. Carregando as crianças nos braços.

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por dia
 De 30 minutos a 1 hora por dia
 De 1 hora a 2 horas por dia
 De 2 hora a 3 horas por dia
 De 3 horas ou mais por dia

9. Cuidando de idoso adulto, incapacitado.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

10. Sentada: usando o computador, lendo, escrevendo, ou falando ao telefone, não estando trabalhando.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

Durante este trimestre, quanto tempo você geralmente passa:

11. Assistindo TV ou vídeo.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

12. Brincando com animais de estimação.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

13. Fazendo limpeza leve (arrumar as camas, lavar roupas, passar roupas, levar o lixo para fora).

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

14. Fazendo compras (roupas, comidas ou outros objetos).

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

15. Fazendo limpeza mais pesada (aspirar, varrer, esfregar o chão e lavar janelas).

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por **semana**
- De 30 minutos a 1 hora por **semana**
- De 1 hora a 2 horas por **semana**
- De 2 hora a 3 horas por **semana**
- De 3 horas ou mais por **semana**

16. Empurrando cortador de grama, ciscando, ou trabalhando no jardim.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por **semana**
- De 30 minutos a 1 hora por **semana**
- De 1 hora a 2 horas por **semana**
- De 2 hora a 3 horas por **semana**
- De 3 horas ou mais por **semana**

Indo a lugares...

Durante este trimestre, quanto tempo você geralmente passa:

17. Caminhando lentamente para: pegar o ônibus, ir para trabalho ou fazer visitas.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

19. Dirigindo, ou andando de carro ou de ônibus.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

18. Caminhando rapidamente para: pegar o ônibus, ir para trabalho ou escola.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

Para se divertir ou exercício....

Durante este trimestre, quanto tempo você geralmente passa (por semana):

20. Caminhando lentamente por divertimento ou exercício.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por **semana**
- De 30 minutos a 1 hora por **semana**
- De 1 hora a 2 horas por **semana**
- De 2 hora a 3 horas por **semana**
- De 3 horas ou mais por **semana**

22. Caminhando mais rápido ladeira acima, por divertimento ou exercício.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por **semana**
- De 30 minutos a 1 hora por **semana**
- De 1 hora a 2 horas por **semana**
- De 2 hora a 3 horas por **semana**
- De 3 horas ou mais por **semana**

21. Caminhando mais rápido, por divertimento ou exercício.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por **semana**
- De 30 minutos a 1 hora por **semana**
- De 1 hora a 2 horas por **semana**
- De 2 hora a 3 horas por **semana**
- De 3 horas ou mais por **semana**

23. Fazendo "cooper", (trote ou corrida moderada).

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por **semana**
- De 30 minutos a 1 hora por **semana**
- De 1 hora a 2 horas por **semana**
- De 2 hora a 3 horas por **semana**
- De 3 horas ou mais por **semana**

24. Na aula de exercício pré-natal.

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por **semana**
 De 30 minutos a 1 hora por **semana**
 De 1 hora a 2 horas por **semana**
 De 2 hora a 3 horas por **semana**
 De 3 horas ou mais por **semana**

25. Nadando.

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por **semana**
 De 30 minutos a 1 hora por **semana**
 De 1 hora a 2 horas por **semana**
 De 2 hora a 3 horas por **semana**
 De 3 horas ou mais por **semana**

26. Dançando.

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por **semana**
 De 30 minutos a 1 hora por **semana**
 De 1 hora a 2 horas por **semana**
 De 2 hora a 3 horas por **semana**
 De 3 horas ou mais por **semana**

Fazendo outras coisas (semanalmente) por divertimento ou exercício? Por favor, relacionar as atividades.

27. _____

nome da atividade

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por **semana**
 De 30 minutos a 1 hora por **semana**
 De 1 hora a 2 horas por **semana**
 De 2 hora a 3 horas por **semana**
 De 3 horas ou mais por **semana**

28. _____

nome da atividade

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por **semana**
 De 30 minutos a 1 hora por **semana**
 De 1 hora a 2 horas por **semana**
 De 2 hora a 3 horas por **semana**
 De 3 horas ou mais por **semana**

Por favor, preencha a próxima etapa, se você trabalha por salário, como voluntário, ou se você for estudante. Se você for dona de casa, desempregada, ou incapacitada de trabalhar, você não precisa preencher essa etapa.

No Trabalho....

Durante este trimestre, quanto tempo você geralmente passa:

29. Sentada ou trabalhando em sala de aula.

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por dia
 De 30 minutos a 1 hora por dia
 De 1 hora a 2 horas por dia
 De 2 hora a 3 horas por dia
 De 3 horas ou mais por dia

30. Em pé ou caminhando lentamente no trabalho, carregando coisas (mais pesado que uma garrafa de refrigerante de 2 litros).

- Nenhum
 Menos que 30 minutos por dia
 De 30 minutos a 1 hora por dia
 De 1 hora a 2 horas por dia
 De 2 hora a 3 horas por dia
 De 3 horas ou mais por dia

31. De pé ou caminhando lentamente no trabalho não carregando nada.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

33. Caminhando rapidamente no trabalho, não carregando nada.

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

32. Caminhando rapidamente no trabalho enquanto carrega objetos (mais pesados do que uma garrafa de refrigerante de 2 litros).

- Nenhum
- Menos que 30 minutos por dia
- De 30 minutos a 1 hora por dia
- De 1 hora a 2 horas por dia
- De 2 hora a 3 horas por dia
- De 3 horas ou mais por dia

Muito obrigado.