

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM GESTANTES

Alana Simões Bezerra¹, Carolaine Rocha da Silva¹

RESUMO

A pesquisa tem como objetivo verificar os níveis de atividade física de gestantes da cidade de São José do Egito-PE. Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo exploratória e de abordagem quantitativa. Participaram 20 gestantes com mais de 18 anos da cidade de São José do Egito-PE, que estavam realizando pré-natal no Programa de Saúde da Família, como instrumento utilizou-se o Questionário de Atividade Física para Gestante. Os dados coletados foram analisados no programa Statistical Package for the Social Sciences. Obteve-se como resultados que 30,0% das gestantes estavam entre o 1º e o 3º mês de gestação; 30,0% entre o 4º e o 6º mês e 40,0% entre o 7º e o 9º mês. Com relação ao nível de atividade física, percebe-se que na maioria das categorias as gestantes da cidade de São José do Egito-PE, estão sedentárias, a exemplo de cuidar de outras pessoas (65,0%), ocupação (80,0%), esporte/exercícios (90,0%) e locomoção (85,0%). Tarefas domésticas e lazer tiveram um equilíbrio entre sedentárias, leve, moderada e vigorosa. Assim, conclui-se que as gestantes estão num nível de atividade física classificado como sedentário.

Palavra-chave: Atividade física. Gestação. Gestantes.

ABSTRACT

Level of physical activity in pregnant women

The research aims to verify the levels of physical activity of pregnant women in the city of São José do Egypt-PE. This is a field research, exploratory and with a quantitative approach. Participants were 20 pregnant women over 18 years old from the city of São José do Egypt-PE, who were undergoing prenatal care in the Family Health Program, using the Physical Activity Questionnaire for Pregnant Women as an instrument. The collected data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences program. It was obtained as a result that 30.0% of the pregnant women were between the 1st and 3rd month of pregnancy; 30.0% between the 4th and 6th month and 40.0% between the 7th and 9th month. With regard to the level of physical activity, it is clear that in most categories' pregnant women in the city of São José do Egypt-PE are sedentary, such as taking care of other people (65.0%), occupation (80.0%), sport/exercise (90.0%) and transportation (85.0%). Domestic tasks and leisure had a balance between sedentary, light, moderate and vigorous. Thus, it is concluded that pregnant women are at a level of physical activity classified as sedentary.

Key word: Physical activity. Gestation. Pregnant women.

1 - Centro Universitário UNIFIP, Patos, Paraíba. Brasil.

E-mail das autoras:
alana_simoes_edf@hotmail.com
carolaine7@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A gestação representa um período de formação de um novo ser, se estende por um tempo de 40 semanas e finaliza durante o parto. Essa etapa é uma condição para a sobrevivência da vida humana (Coutinho e colaboradores, 2014).

No período gestacional ocorrem muitas mudanças fisiológicas desde o momento da fertilização, onde acontece uma forte modificação hormonal e biomecânica, sendo essas alterações naturais da gestação para um bom desenvolvimento do feto, regulação do metabolismo e preparação para o parto e a amamentação (Justino e Pereira, 2016).

Durante a gravidez é normal a gestante ter incertezas, criar muitas expectativas, pois, toda a parte psicológica é afetada, o que acaba aumentando o apetite e com isso vem o ganho de peso.

As alterações de humor são constantes desde o início da gestação e estão diretamente ligadas as alterações metabólicas. Assim, a mulher grávida deve se preparar também para as alterações físicas as quais o corpo passa e realizar alguma atividade física (Gandolfi e colaboradores, 2019).

A prática da atividade física trás vários benefícios como menor probabilidade de desenvolver diabetes, hipertensão, doenças cardíacas, câncer de colón e mama, depressão, entre outros.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda 150 minutos de atividades físicas semanais sendo realizados 20 minutos todos os dias, ou, 75 minutos semanais com atividade mais intensa, sendo realizados 10 minutos todos os dias.

Pessoas sedentárias têm de 20% a 30% mais chances de morrer por doenças crônicas do que pessoas que praticam 30 minutos de atividade moderada cinco dias na semana (Brasil, 2017).

Apesar de a atividade física ser um grande indicativo de saúde, os recursos para a área ainda são escassos. Em relação a negligência com investimento para a prática da atividade física poderá ocorrer um maior gasto de médio a longo prazo com tratamentos e medicamentos para as doenças crônicas (Loch e colaboradores, 2017).

A atividade física durante a gestação trará muitos benefícios para mãe e bebê, mas para ter um melhor aproveitamento a gestante terá que passar pelo processo de avaliação

para prescrição de exercícios que se adequem a sua realidade (Oliveira e Mattos, 2016).

Alguns exercícios não são indicados nesse período, quando se tem uma gravidez de alto risco, podendo trazer malefícios para a gestante e prejudicar o crescimento do feto. Para as mulheres em que a gestação não é de risco, elas devem evitar exercícios físicos que possam exigir muito esforço como futebol, vôlei, corrida, andar de bicicleta (Lima, 2011).

Em relação a gestante e atividade física pode-se observar o aumento da resistência, flexibilidade e força. Estudos mostram que ocorre uma redução da pressão arterial, em estado de repouso, controle da glicemia, elevação do colesterol HDL e a baixa do colesterol total (Oliveira, Mattos, 2016).

Mulheres sedentárias tem declínio significativo no condicionamento físico no período gravídico. Não praticar atividade física regularmente deixa a mulher mais susceptível a doenças durante e depois da gestação (Silva, 2007).

Ainda é difícil para as mulheres aderirem ao exercício físico na gravidez, a maioria delas tem muitas dúvidas e receio relacionado à prática de atividade física, pensando também na sua segurança e segurança do feto.

Incentivar a adesão a atividade física e a um estilo de vida saudável deve ser uma recomendação médica para qualquer mulher seja qual for sua fase da vida, objetivando não só seus benefícios, mas também prevenir doenças crônicas (Surita, Nascimento, Silva, 2014).

Desta forma, esta pesquisa tem como objetivo verificar o nível de atividade física de gestantes da cidade de São José do Egito-PE.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa é do tipo exploratória, de campo e de abordagem quantitativa.

A população do estudo se constitui de gestantes da cidade de São José do Egito-PE que estão realizando pré-natal no Programa Saúde da Família (PSF), a amostra se compõe de 20 gestantes com idade superior a 18 anos.

A amostra da pesquisa é caracterizada como não probabilística ou por julgamento, haja vista que a escolha dos elementos não depende da probabilidade, mas das características da pesquisa ou de quem faz a amostra (Sampieri, Collado, Lucio, 2013).

O estudo tem como critérios de exclusão: Preencher ao questionário incorretamente; aquelas mulheres que estivessem fazendo pré-natal na rede privada.

O instrumento utilizado foi o Questionário de Atividade Física para Gestantes-QAFG que é composto por 31 assertivas que identificar o gasto energético durante a atividade física.

O QAFG aponta tempos médios gastos em cada atividade, em minutos ou horas. O instrumento utilizado para calcular a prevalência de inatividade física leva em consideração as atividades físicas realizadas no momento de lazer, tarefas domésticas, cuidar de outras pessoas, esportes e exercício, locomoção, ocupacional. O gasto energético despendido na atividade em METs (intensidade) é multiplicado pela duração desta por dia, para

chegar a uma mensuração média de energia gasta semanalmente ($\text{MET}^{\text{h}} \cdot \text{wk}^{-1}$).

A estimativa de intensidade do (QAFG) para as atividades de leve intensidade até vigorosa resultam da média de MET/hora por semana para o total da atividade. Cada atividade será classificada pela sua intensidade: Sedentária (< 1,5 METs), Leve (1,5 - < 3,0 METs), Moderada (3,0 - 6,0 METs) ou Vigorosa (> 6,0 METs).

O questionário (QAFG) dividido em 31 atividades incluindo: Tarefas domésticas (05 atividades), Cuidar de outras pessoas (06), Ocupação (5 atividades), Esportes e exercício (9 atividades), Locomoção (3 atividades) e Lazer (3 atividades) traduz as atividades físicas, quanto a sua intensidade, para as questões no quadro abaixo.

Quadro 1 - Categorias e questões relacionadas no QAFG.

Tarefas domésticas	3, 13, 14, 15, 16
Cuidar de outras pessoas	4, 5, 6, 7, 8, 9
Ocupação	29, 30, 31, 32, 33
Esportes/exercício	20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28
Locomoção	17, 18, 19
Lazer	10, 11, 12

Fonte: Amaral (2018).

Os valores específicos em MET indicado em todas as perguntas, (31 questões)

segue o padrão, conforme demonstra o quadro 2:

Quadro 2 - Valores de respostas adaptadas para faixas de tempo correspondentes ao QAFG.

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

Fonte: Amaral (2018).

O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, tendo como CAAE: 39928520.0.0000.5181 e número de parecer: 4.423.570, logo após a aprovação a pesquisa teve início com a coleta dos dados.

Porém os dados foram coletados mediante a aceitação das participantes.

O questionário foi aplicado em uma Unidade Básica de Saúde - UBS, no dia de atendimento às gestantes (às quartas-feiras), a princípio foi realizada a leitura do Registro Livre

e Esclarecido (RLE), deixando as participantes livres em decidir se participariam ou não da pesquisa, podendo ainda, desistir em qualquer fase do estudo. As gestantes foram abordadas na chegada à unidade e preencheram ao questionário recepção da UBS.

Os dados obtidos foram analisados conforme o escore dado pelo Questionário de Atividade Física para Gestantes, logo após utilizou-se o programa IBM, Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 25, sendo realizada uma estatística descritiva, assim, os resultados estão apresentados em porcentagem e na forma de tabelas.

A pesquisa realizou-se conforme a resolução 510/2016 que considera que a pesquisa que permeia as ciências humanas e sociais exige respeito e garantia do pleno

exercício dos direitos dos participantes, devendo ser concebida, avaliada e realizada de modo a prever e evitar possíveis danos aos participantes. Bem como, conforme a resolução 466/2012, que consideram estudos envolvendo humanos e animais.

RESULTADOS

Participaram do estudo 20 mulheres gestantes da cidade de São José do Egito-PE de uma Unidade Básica de Saúde-UBS. 30,0% delas estavam entre o 1º e o 3º mês de gestação, 30,0% entre o 4º e o 6º mês e 40,0% entre o 7º e o 9º mês.

A seguir se encontram os resultados obtidos nesta pesquisa sobre o nível de atividade física das gestantes:

Tabela 1 - nível de atividade física de gestantes do 1º ao 3º mês.

Categorias	Sedentária	Leve	Moderado	Vigorosa
Tarefas domésticas	33,3%	33,3%	33,4%	0
Cuidar de outras pessoas	50,0%	33,3%	16,7%	0
Ocupação	83,3%	0	0	16,7%
Esporte/Exercícios	83,3%	16,7	0	0
Locomoção	83,3%	0	16,7%	0
Lazer	66,7%	0	0	33,3%

Conforme a tabela 1 a categoria tarefas domésticas as gestantes obtiveram um equilíbrio (sedentarismo, leve, moderado); com relação a cuidar de outras pessoas (50,0%),

ocupação, esporte/exercícios e locomoção tiveram 83,3% ambos e lazer (66,7%) estão sedentárias.

Tabela 2 - nível de atividade física de gestantes do 4º ao 6º mês.

Categorias	Sedentária	Leve	Moderado	Vigorosa
Tarefas domésticas	33,3%	33,3%	16,7%	16,7%
Cuidar de outras pessoas	50,0%	16,7%	16,7%	16,6%
Ocupação	83,3%	0	0	16,7%
Esporte/Exercícios	100%	0	0	0
Locomoção	83,3%	16,7%	0	0
Lazer	33,3%	33,3%	33,4%	0

Segundo a tabela 2, sobre o nível de atividade física de gestantes do 4º ao 6º mês, obtiveram um equilíbrio nas categorias: tarefas domésticas, cuidar de outras pessoas e lazer. Já com relação a ocupação (83,3%), esporte/exercícios (100%) e locomoção (83,3%) encontram-se sedentárias. O que chama atenção é exatamente a questão da

prática de exercício físico que todas as gestantes, nesse período, estão sedentárias.

Na tabela 3, percebe-se um equilíbrio entre os dados das categorias: tarefas domésticas e lazer.

Porém, com relação a cuidar de outras pessoas (87,5%), ocupação (75,0%), esporte/exercícios (87,5%) e locomoção (87,5%) estão sedentárias.

Tabela 3 - nível de atividade física de gestantes do 7º ao 9º mês.

Categorias	Sedentária	Leve	Moderado	Vigorosa
Tarefas domésticas	25,0%	37,5%	0	37,5
Cuidar de outras pessoas	87,5%	0	12,5%	0
Ocupação	75,0%	0	0	25,0%
Esporte/Exercícios	87,5%	0	12,5%	0
Locomoção	87,5%	12,5%	0	0
Lazer	25,0%	37,5%	37,5%	0

Tabela 4 - nível total de atividade física das gestantes.

Categorias	Sedentária	Leve	Moderado	Vigorosa
Tarefas domésticas	30,0%	35,0%	15,0%	20,0%
Cuidar de outras pessoas	65,0%	15,0%	15,0%	5,0%
Ocupação	80,0%	0	0	20,0%
Esporte/Exercícios	90,0%	5,0%	5,0%	0
Locomoção	85,0%	10,0%	5,0%	0
Lazer	40,0%	25,0%	25,0%	10,0%

No geral, conforme a tabela 4 percebe-se que na maioria das categorias as gestantes da cidade de São José do Egito-PE, estão sedentárias, a exemplo de cuidar de outras pessoas (65,0%), ocupação (80,0%), esporte/exercícios (90,0%) e locomoção (85,0%). Tarefas domésticas e lazer tiveram um equilíbrio entre sedentárias, leve, moderada e vigorosa.

DISCUSSÃO

Este estudo teve como fim avaliar o nível de atividade física em gestantes na cidade de São José do Egito-PE, os dados apontaram que as gestantes estão sedentárias.

No estudo de Silva (2007) participaram 305 gestantes, ele verificou que as gestantes com atividade física considerada como "leve" era de 51,04% e quando juntaram atividade "leve" com "sedentário" o número foi ainda maior 80,03%.

Assim, ele comprovou que a inatividade física prevalece durante a gestação. Com o evoluir da gestação notou-se que houve um pequeno aumento na categorização da atividade "leve" durante os três trimestres 44,9%, 59,3%, 61,4% e uma notória redução na categorização "moderado" 29,1%, 25,2%, 4,5%.

No estudo de Carvalhares (2013) que tinha como objetivo analisar o padrão de

atividade física de gestantes de baixo risco e os fatores associados. Eles verificaram que 77,7% eram insuficientemente ativas, 12,5% moderadamente ativa e 9,8% vigorosamente ativa, as gestantes tinham maior gasto calórico nas atividades domésticas, seguidas de locomoção. Desta forma, eles concluíram que as gestantes assistidas na atenção primária à saúde são insuficientemente ativas.

Uma pesquisa realizada por Santos (2015) com a finalidade de avaliar as características sociodemográficas, obstétricas e antropométricas, correlacionando-as com o nível de atividade física das gestantes obesas e com sobrepeso.

Participaram 46 gestantes, ele verificou que 87,0% eram sedentárias e 13% praticavam atividades leves, sendo estas com IMC de média 34.69 antes da gravidez. Concluiu que a maior parte das gestantes com sobrepeso não trabalham pela consequência das alterações musculoesqueléticas e este fator está exatamente conectado ao sedentarismo.

Souza, Mussi e Queiroz (2019) realizaram uma pesquisa com o objetivo de avaliar o nível de atividade física e fatores associados em gestantes atendidas pelas Unidades Básicas de Saúde (UBS) de um município nordestino. Tiveram como amostra 127 gestantes que participavam do programa de pré-natal em uma UBS. Também foi utilizado o QAFG, onde os resultados de maior parte das

gestantes foram insuficientemente ativas (52,6%).

As atividades domésticas estão como maior gasto energético diário, sendo insatisfatório o nível de atividade física durante o lazer (98,9%). Menor nível de escolaridade e baixa renda estão diretamente ligados ao baixo nível de atividade física. Eles concluíram que mais da metade das gestantes avaliadas apresentaram valores insatisfatórios para os níveis de atividade física, quando relacionados as atividades de lazer, poucas mulheres relataram alguma atividade física regular.

Conforme Tavares e colaboradores (2009), em seu estudo que teve como objetivo estudar o efeito da atividade física sobre o ganho ponderal e peso ao nascer em gestantes do Programa Saúde da Família no município de Campina Grande-PB. Eles observaram que as gestantes até a 16ª semana permaneciam com nível de atividade física de leve (85,6%). Foi constatada uma significativa diminuição no nível de atividade física no decorrer da gravidez, onde na 24ª semana 98,3% já era classificada como sedentária e na 32ª semana 100% estavam sedentárias. Os autores chegaram à conclusão de que todas as gestantes estavam sedentárias no terceiro trimestre.

Costa, Madeira e Madeiro (2018) realizaram uma pesquisa que objetivou avaliar a percepção e os fatores associados ao nível de atividade física de adolescentes. Eles observaram a predominância de comportamento sedentário em 84,2%, embora a maioria das adolescentes tivesse a percepção de ter um comportamento ativo.

Entre as praticantes de atividade física, a maioria fazia caminhadas (91,4%). Eles chegaram à conclusão de que o padrão de atividade física das adolescentes grávidas foi inadequado, sendo a ocupação de dona de casa associada ao comportamento sedentário.

No estudo de Nova (2019) o qual analisou o nível de atividade física de gestantes atendidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) residentes na cidade de São Miguel do Guamá-PA. O autor evidenciou que, do total de 41 participantes, 64,3% apresentaram nível de atividade física de intensidade leve, 22,0% moderada e 14,6% sedentária, assim as gestantes foram classificadas como insuficientemente ativas, com nível de atividade física predominantemente sedentária.

Todos os estudos mencionados acima colaboram com os dados encontrados na

presente pesquisa, tendo em vista que o nível de atividade física das gestantes da cidade de São José do Egito-PE está classificado como sedentário. Por mais que este estudo tenha sido realizado no período de pandemia da COVID-19, onde as pessoas estão mantendo o isolamento social, nenhum estudo foi encontrado sobre essa relação de gestação e a pandemia.

Desta forma, os estudos acima vêm reforçar os resultados da pesquisa em questão.

Em contrapartida aos resultados encontrados na presente pesquisa, que revelaram que as gestantes estavam sedentárias, Lima, Souza e Siqueira (2018) realizaram um estudo como o objetivo de avaliar os níveis de atividade física das gestantes da cidade de Bebedouro-SP.

Eles encontraram baixos índices de gestantes muito ativas (5%), 67% estavam ativas, 24% regularmente ativas e apenas 5% regularmente ativas, não houve gestantes classificadas como sedentárias. Os autores concluíram que a maioria das gestantes se encontrava ativa, porém poucas realizavam atividade física vigorosa.

CONCLUSÃO

Assim, este estudo verificou que as mulheres entre o 1º e 3º mês de gestação estão sedentárias nas categorias apresentadas no questionário com exceção das tarefas domésticas que tiveram equilíbrio entre sedentária, leve e moderada.

Já as que estavam do 4º ao 6º mês gestacional também estavam sedentárias, menos na categoria lazer. e por fim, as gestantes do 7º ao 9º mês, também estavam sedentárias, porém, as categorias tarefas domésticas e lazer tiveram um equilíbrio entre os níveis de atividade física.

No total da amostra, encontrou-se que as gestantes estão em um nível de atividade física classificada como sedentário, demonstrando que há uma prevalência da inatividade física durante o período gestacional.

Estes dados permitem apoiar e estimular intervenções que incentivem um estilo de vida fisicamente ativo para as gestantes, a fim de se aumentar a atividade física habitual beneficiando a qualidade de vida desta população.

REFERÊNCIAS

- 1-Amaral, S.P. Atividade física como estratégia de promoção a saúde em gestantes atendidas em um centro de saúde em São Luís-MA. Dissertação de Mestrado. Escola superior de tecnologia da saúde de Coimbra. 2018.
- 2-Brasil. Ministério da saúde. Atividade física. Brasília-DF. 2017. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>. Acesso em 1/04/2020
- 3-Carvalhares, M. A. B. L. Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. Revista de saúde pública. Vol. 47. Num .5. 2013. p. 958-67. 2013.
- 4-Costa, D.C.C.O.; Madeira, F.B.; Madeiro, A.P. Percepção do nível de atividade física entre adolescentes grávidas. Adolesc. Saude. Vol. 17. Num. 1. 2020. p. 73-82.
- 5-Coutinho, E.C.; Silva, C.B.; Chaves, C.M.B.; Nelas, P.A.B.; Parreira, V.B.C.; Amaral, M.O.; Duarte, J.C. Gravidez e parto: o que muda no estilo de vida das mulheres que se tornam mães? Rev. esc. enferm. USP. Vol. 48. Num. 2. 2014.
- 6-Gandolfi, F.R.R.; Gomes, M.F.P.; Reticena, K.O.; Santos, M.S.; Damini, N.M.A.V. Mudanças da vida e no corpo da mulher durante a gravidez. Brazilian Journal of Surgery and Clinical Reserch. Vol. 27. Num. 1. 2019. p. 126-131.
- 7-Justino, B.S.; Pereira, W.M. Efeito do método Pilates em mulheres gestantes - Estudo clínico controlado e randomizado. Publicativo UEPB: Ciências biológicas e da saúde. Vol. 22. Num. 1. 2016. p. 55-62.
- 8-Lima, F.D.; Souza, M.W.; Siqueira, L.O.C. Níveis de atividade física em gestantes no Município de Bebedouro-SP. Revista Educação Física UNIFAFIBE. Vol. 6. 2018.
- 9-Lima, A.P. A importância do exercício físico durante o processo de gestação. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 5. Num. 26. 2011. p. 123-131.
- 10-Loch, M.R.; Lemos, E.C.; Siqueira, F.S.; Facchini, L.A. A revisão da Política Nacional de Atenção Básica e a Promoção da Atividade Física. Revista Brasileira de atividade física e saúde. Vol. 22. Num. 4. 2017. p. 315-318.
- 11-Nova, N.L.V. Nível de atividade física na gravidez e fatores associados. TCC. Universidade Federal do Pará. Castanhal-PA. 2019.
- 12-Oliveira, S. S. M.; Mattos, J. G. S. Benefícios da atividade física no período gestacional. Revista saúde e Educação. Vol. 1. Num. 1. 2016. p. 32-44.
- 13-Sampieri, R.H.; Collado, C.F.; Lucio, M.D.P.B. Metodologia de Pesquisa. Porto Alegre. Penso. 2013.
- 14-Santos, A.V.L. Correlação entre o nível de atividade física e as características antropométricas e obstétricas de gestantes com sobrepeso e obesidade. TCC. Faculdade Pernambucana de Saúde. Recife. 2015.
- 15-Silva, F.T. Avaliação do nível de atividade física durante a gestação. Dissertação de Mestrado. Universidade estadual do Ceará. Fortaleza. 2007.
- 16-Souza, V.A.; Mussi, R.F.F.; Queiroz, B.M. Nível de atividade física de gestantes atendidas em unidades básicas de saúde de um município do nordeste brasileiro. Caderno Saúde coletiva. Vol. 27. Num. 2. 2019. p. 131-137.
- 17-Surita, F.G.; Nascimento, S.L.; Silva, J.L.P. Exercício físico e a gestação. Revista brasileira de ginecologia e Obstetrícia. Vol. 36. Num. 12. 2014. p. 531-534.
- 18-Tavares, J. S.; Melo, A.S.O.; Amorim, M.M.R.; Ramos, V.O.; Benício, M.H.A.; Takito, M.Y.; Cardoso, M.A.A. Associação entre o padrão de atividade física materna, ganho ponderal gestacional e peso ao nascer em uma coorte de 118 gestantes no município de campina grande, nordeste do brasil. Revista associação médica brasileira. Vol. 55. Num.3. 2009. p. 335-41.

Recebido para publicação em 11/07/2023
Aceito em 07/08/2023