

**PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DE GESTANTES SEDENTÁRIAS E
CARACTERIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DIÁRIAS**

*SOCIODEMOGRAPHIC PROFILE OF SEDENTARY PREGNANT WOMEN AND
CHARACTERIZATION OF DAILY ACTIVITY*

Clécia Lino da Silva Cleios

Izabelle Quintiliano Montenegro Bomfim

Bianca Gonçalves Batista

Júlia Nikaelly Medeiros Leite Correia

Jamile Gonçalves Pacheco

Micaeli Honório Andreão Silva

Renata Chequeller de Almeida

Vitória Livia Marinho de Oliveira

Waléria Dantas Pereira Gusmão

Resumo: A presente pesquisa avaliou o perfil sociodemográfico de mulheres grávidas sedentárias, e ressaltou a importância da atividade física durante o período gestacional, já que a gravidez inclui mudanças que ocorrem em um curto período de tempo e exercícios irregulares ou falta de atividade física durante a gravidez é um fator preocupante, pois o sedentarismo não é apenas fator de risco para várias doenças, mas também sujeito a doenças crônicas. A amostra desta pesquisa é composta por 32 gestantes com idade mínima de 15 anos e máxima de 38 anos. As mesmas realizaram o pré-natal e obtiveram palestras de educação em saúde sobre os cuidados durante o período gestacional e após o nascimento do bebê, ao longo do ano de 2019. Embora as participantes possuam características sociodemográficas desfavoráveis, ainda são propensas a manter uma vida ativa dentro de seu padrão de vida.

Palavras-chaves: Gestação; Sedentarismo; Perfil Sociodemográfico.

Abstract: This research evaluated the sociodemographic profile of sedentary pregnant women, and highlighted the importance of physical activity during pregnancy, as pregnancy includes changes that occur in a short period of time and irregular exercise or lack of physical activity during pregnancy is a worrying factor, as sedentary lifestyle is not only a risk factor for various diseases, but also subject to chronic diseases. The sample of this research is composed of 32 pregnant women with a minimum age of 15 years and a maximum of 38 years. They performed prenatal care and received health education lectures on care during the gestational period and after the baby's birth, throughout 2019. Although the participants have unfavorable sociodemographic characteristics, they are still likely to maintain an active life within their standard of living.

Keywords: Pregnancy; Sedentary lifestyle; Sociodemographic Profile.

INTRODUÇÃO

A gravidez é uma etapa de grande importância na vida de uma mulher. Contém alterações psicológicas, hormonais, fisiológicas e físicas, além de adaptações e mudanças específicas. Ocorrendo mudanças físicas em um curto espaço de tempo ¹.

Tendo início através do estágio germinal quando o óvulo recebe o espermatozoide, progredindo para o estágio embrionário resultante na formação das estruturas anatômicas e órgãos do embrião, finalizando com o estágio fetal onde os tecidos e órgãos do feto já estão formados estando pronto para viver fora do útero ².

A fase gestacional associada com a prática irregular e/ou a ausência de atividade física é um fator preocupante, pois o sedentarismo, além de ser fator de risco para várias doenças, predispõe a ocorrência de doenças crônicas. Tem sido mostrado na literatura que a prática de atividade física é fator primordial na prevenção primária e no suporte terapêutico dessas doenças. A importância de promover a atividade física no período gestacional, implicaria em melhores condições de saúde da gestante ³.

O exercício físico regular durante a gravidez tem muitos benefícios para o corpo, por exemplo, prevenindo dores lombares, impedindo tolerância excessiva à glicose e ganho de peso e ajudando a manter a saúde do corpo e a postura. A capacidade funcional da placenta e a distribuição de nutrientes minimizam o risco de pré-eclâmpsia e ajudam as pessoas a se adaptarem melhor às mudanças psicológicas da gravidez, ajudando assim a prevenir e tratar os danos causados por um estilo de vida sedentário. Promovendo assim redução dos gastos com saúde ³.

Entretanto se faz necessário identificar o perfil sociodemográfico das gestantes, levando em consideração a situação materna, moradia, estado civil, ocupação, escolaridade, idade, tipo de gravidez, tempo de gestação e parto, estas informações permitem o diagnóstico das condições regionais e a implementação de serviços de saúde. É essencial identificar total e precocemente a condição da paciente, a fim de entender as características que podem interferir na evolução natural da gravidez, para adequar a assistência a partir das necessidades e contextos ambientais e sociais da gestante ⁴.

É importante que durante as atividades de vida diária como, domésticas (lavar, passar, varrer, tomar banho, vestir-se), profissional, transferências (dirigir e outras), a gestante procure adequar seu posicionamento para evitar possíveis agravamentos, como lombalgia, diminuição da força muscular, encurtamento ou alongamento excessivo dos músculos, esta condição pode interferir na sensação de bem-estar físico ou mesmo na qualidade de vida da gestante devido às posturas que são adotadas durante a realização das atividades. Sendo viável a procura profissional para orientações e medidas para evitar agravos ⁵.

Justificou-se, portanto, conhecer o perfil sociodemográfico e a caracterização do perfil epidemiológico desse grupo de gestantes, e assim avaliar as condições de vida e promover intervenções com intenção de impulsionar melhores resultados materno-perinatal.

Portanto a presente pesquisa objetivou descrever o perfil sócio demográfico de gestantes sedentárias e suas atividades diárias.

METODOLOGIA

A presente pesquisa é caracterizada como um estudo do tipo quantitativo, transversal de base populacional realizado com gestantes na Comunidade Espirita Nosso Lar no bairro Vergel, localizado em Maceió Alagoas. O projeto teve vínculo com o Centro Universitário Cesmac, juntamente a um projeto de extensão em educação e

saúde que visa a integração de discentes das áreas de saúde (enfermagem, nutrição, fisioterapia e medicina) visando contribuir para a melhoria da qualidade de vida das gestantes.

A amostragem foi não probabilística, por conveniência, e a amostra composta por 32 gestantes com idade mínima de 15 anos e máxima de 38 anos.

Estas foram acompanhadas na associação e centro espírita, onde realizaram o pré-natal e obtiveram palestras de educação em saúde sobre os cuidados durante o período gestacional e após o nascimento do bebê, ao longo do ano de 2019.

O projeto de extensão foi executado pelas discentes do curso de Fisioterapia, Medicina, Nutrição e enfermagem, as palestras ocorriam uma vez ao mês, às quintas-feiras à tarde. Onde eram realizadas atividades seguindo os seguintes temas: “Adaptações fisiológicas na gravidez e embriologia”, “Pré-Natal”, “Alimentação saudável”, “Parto”, “Cuidados ao bebê”, além de uma confraternização e fechamento do projeto com as gestantes. Ao término das palestras eram realizadas dinâmicas sobre os temas abordados com o objetivo de estimular a compreensão dos conteúdos ministrados.

Durante os meses de novembro a dezembro de 2019 após o término das atividades de extensão, foram aplicados questionários juntamente com Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário CESMAC através do número do parecer: 4.735.797 e CAAE: 45109820.1.0000.0039 em 2019.

Foram aplicados questionários elaborados pelas pesquisadoras que abordavam dados sócio demográficos da voluntária, e perguntas sobre tempo gasto nas diferentes atividades de vida diária. Os questionários apresentavam sete perguntas diretas, sendo elas: Durante este trimestre, quanto tempo você geralmente passa: Assistindo TV ou vídeo? Brincando com animais de estimação? Fazendo compras (roupas, comidas ou outros objetos)? Fazendo limpeza leve (arrumar as camas, lavar roupas, passar roupas, levar o lixo para fora)? Fazendo limpeza mais pesada (aspirar, varrer, esfregar o chão e lavar janelas)? Caminhando lentamente para: pegar o ônibus, ir para trabalho ou escola?

Caminhando rapidamente para pegar o ônibus ir para trabalho escola? E as respostas com as seguintes opções: Nenhum; Menos de 30 minutos por dia; de 30 minutos a 1 hora por dia; de 1 hora a 2 horas por dia; de 2 horas a 3 horas por dia; de 3 horas ou mais por dia, ou prefere não responder.

Os critérios de inclusão foram gestantes que frequentavam a Comunidade Espírita Nosso Lar e a aceitaram participar das palestras e fazer parte da pesquisa, já os critérios de exclusão foram puérperas que não assistiam as palestras e menores de idade sem assinatura do responsável legal, para poder participar da pesquisa.

Após a finalização da coleta de dados, os mesmos foram tabulados no programa de computador Microsoft Excel e encaminhados para análise estatística, onde foi realizado uma estatística descritiva, com porcentagem e desvio padrão, além de teste de comparação de dois grupos. Considerando que as amostras passaram no teste de normalidade, realizado pelo método de Shapiro-Wilk, a técnica escolhida foi o teste t para amostras pareadas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para dados sociodemográficos e gestacionais, são fornecidas as médias, os desvios padrões e as porcentagens.

As gestantes avaliadas e participantes da pesquisa tiveram média de idade de $\pm 23,06$ anos e estão na faixa etária entre 15 e 38 anos, 56,25% eram casadas (17) e 43,75% delas eram solteiras (15), quanto ao grau de escolaridade 37,5%, (12) apresentaram ensino fundamental incompleto, 37,5%, (12) ensino fundamental completo, 3,12%, (1) ensino médio incompleto e 21,8% (7) ensino médio completo, conforme tabela 1. Nenhuma delas praticavam exercícios físicos além das atividades diárias/domésticas.

Tabela 1: Caracterização sociodemográfica das gestantes da pesquisa.

| Características Sociodemográficas | n | % |
|--|----------|----------|
| Estado civil | | |
| Casada | 18 | 56,25% |
| Solteira | 14 | 43,75% |
| Escolaridade | | |
| Ensino Fundamental incompleto | 12 | 37,5% |
| Ensino Fundamental completo | 12 | 37,5% |
| Ensino Médio incompleto | 1 | 3,12% |
| Ensino Médio completo | 7 | 21,8% |
| Profissão | | |
| Dona de casa | 32 | 100% |

Legenda: n: valor absoluto. %porcentagem

As informações sociodemográficas deste estudo são consistentes com os indicadores sociodemográficos do Instituto Brasileiro de Geografia e estatista-IBGE, onde o mesmo concluiu que a gestação precoce é uma realidade da população de baixa renda. As gestantes pesquisadas possuem baixo nível educacional, sobre esse fato, pesquisas mostram a importância da educação como medida do nível socioeconômico e da qualidade de vida ⁶. Portanto, a relação entre escolaridade e gravidez pode interferir no conhecimento do uso de anticoncepcionais e conhecimento do estilo de vida saudável ⁷.

O Brasil apresenta diferentes características, sociodemográficas socioeconômicas e culturais. Essas condições podem interferir direta ou indiretamente durante uma gravidez, nos quais características relaciona-se com idade menor que 18 e maior de 35 anos, situação conjugal, profissão, baixa escolaridade e condições ambientais ⁸.

Em contrapartida as diferentes características socioeconômicas e culturais, podem atrapalhar diretamente no estilo de vida, interferindo nas atividades de vida diária e seus benefícios, bem como a falta de informação da importância de se adquirir um estilo de vida saudável ⁹.

Evidenciando que características sociodemográficas influenciam no dia a dia, hábitos pessoais exercem grande impacto a respeito das condições de saúde e estilo de vida, ter vida ativa na grande maioria dos casos é sinônimo de saúde, o estilo de vida é um fator determinante para qualidade de vida e promoção de saúde, atividade física e

comportamento preventivo, quando ministrados de forma adequada, contribuem para prevenção de doenças e sedentarismo ¹⁰.

Das 32 gestantes que responderam o questionário foi possível afirmar que a maioria se encontrava em união estável e o nível de escolaridade foi considerado baixo para os padrões de exigências econômicas podendo ter influência nos cuidados obstétricos, gestacionais e pessoais. E a profissão que teve maior prevalência foi a de dona de casa com 100%, tendo como fator contribuinte para isso a baixa escolaridade.

O nível de escolaridade é um fator que afeta diretamente o planejamento da gestação, e obtenção de conhecimentos sobre comportamento sexual e planejamento familiar, podendo ser considerado fator de risco que podem levar a complicações na gravidez e, às vezes, até acesso a serviços médicos e informações adequadas ¹¹.

As gestantes também foram questionadas quanto aos hábitos de vida e atividades diárias, visto que o estilo de vida caracteriza-se por uma série de comportamentos, que tem ligação direta com a saúde, o estilo de vida é uma forma pessoal de enfrentar os principais problemas da atualidade, tendo dois componentes: atitude, que é o gatilho do estilo de vida, respondendo a estímulos internos ou externos, e comportamento, que é a resposta observada a estímulos, sendo o estilo de vida um fator determinante para a qualidade da saúde, tendo relação direta com fatores sociodemográficos, relacionados aos hábitos (fatores pessoais adquiridos), fatores Sociais e meio ambiente ¹².

Diante dessas constatações, observa-se que as atividades de vida diária envolvem fatores pessoais, características sociodemográficas, papel social, capacidades funcionais, interesse, motivação, auto eficácia e autocontrole. As características sociodemográficas influenciam diretamente no impacto de vida da gestante, por sua vez, fatores ambientais também envolvem, o ambiente fornece as condições para a execução de tarefas ¹³. **Tabela 2:** Tempo dedicado às atividades de vida diária das gestantes da pesquisa.

| Assistindo TV ou vídeo | | |
|---|--------------------|----------------------------|
| Tempo (por dia) | Porcentagem | Número de gestantes |
| Tempo algum por dia | 0,0% | 0/32 |
| Menos de 30 min | 15,6% | 5/32 |
| 30 a 60 min | 21,9% | 7/32 |
| 1 a 2 h | 25,0% | 8/32 |
| 2 a 3 h | 12,5% | 4/32 |
| Igual ou maior do que 3 h | 25,0% | 8/32 |
| Brincando com animais de estimação | | |
| Tempo (por dia) | Porcentagem | Número de gestantes |
| Tempo algum por dia | 40,6% | 13/32 |
| Menos de 30 min | 25,0% | 8/32 |
| 30 a 60 min | 18,8% | 6/32 |
| 1 a 2 h | 3,1% | 1/32 |
| 2 a 3 h | 3,1% | 1/32 |
| Igual ou maior do que 3 h | 9,4% | 3/32 |
| Fazendo compras (roupas, comida ou outros objetos) | | |
| Tempo (por dia) | Porcentagem | Número de gestantes |
| Tempo algum por dia | 3,1% | 1/32 |
| Menos de 30 min | 25,0% | 8/32 |
| 30 a 60 min | 34,4% | 11/32 |
| 1 a 2 h | 25,0% | 8/32 |
| 2 a 3 h | 3,1% | 1/32 |
| Igual ou maior do que 3 h | 9,4% | 3/32 |
| Fazendo limpeza leve | | |
| Tempo (por dia) | Porcentagem | Número de gestantes |
| Tempo algum por dia | 6,2% | 2/32 |
| Menos de 30 min | 12,5% | 4/32 |
| 30 a 60 min | 25,0% | 8/32 |
| 1 a 2 h | 34,4% | 11/32 |
| 2 a 3 h | 9,4% | 3/32 |
| Igual ou maior do que 3 h | 12,5% | 4/32 |
| Fazendo limpeza mais pesada | | |
| Tempo (por dia) | Porcentagem | Número de gestantes |
| Tempo algum por dia | 6,2% | 2/32 |
| Menos de 30 min | 9,4% | 3/32 |
| 30 a 60 min | 15,6% | 5/32 |
| 1 a 2 h | 34,4% | 11/32 |
| 2 a 3 h | 18,8% | 6/32 |
| Igual ou maior do que 3 h | 15,6% | 5/32 |
| Caminhando lentamente | | |
| Tempo (por dia) | Porcentagem | Número de gestantes |
| Tempo algum por dia | 18,8% | 6/32 |
| Menos de 30 min | 40,6% | 13/32 |
| 30 a 60 min | 25,0% | 8/32 |
| 1 a 2 h | 12,5% | 4/32 |
| 2 a 3 h | 0,0% | 0/32 |
| Igual ou maior do que 3 h | 3,1% | 1/32 |
| Caminhando rapidamente | | |
| Tempo (por dia) | Porcentagem | Número de gestantes |
| Tempo algum por dia | 34,4% | 11/32 |
| Menos de 30 min | 34,4% | 11/32 |
| 30 a 60 min | 25,0% | 8/32 |
| 1 a 2 h | 0,0% | 2/32 |
| 2 a 3 h | 6,3% | 2/32 |
| Igual ou maior do que 3 h | 0,0% | 0/32 |

Legenda: Dados da própria pesquisa.

Na Tabela 2 observa-se que a questão de sedentariedade é nítida de acordo com as duas últimas variáveis (caminhando lentamente /caminhando rapidamente) quando poucas gestantes fazem caminhada sejam leves ou rápidas, por tempo mais longos.

Ainda nesta pesquisa as gestantes responderam que realizavam atividades diárias do dia a dia, e como atividade de lazer assistiam TV, não realizando diretamente exercícios físicos durante a gravidez, realizando apenas tarefas domésticas de vida diária.

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal decorrente de contração muscular, podendo eventualmente aumentar a força física, flexibilidade corporal e maior resistência física ¹⁴.

Foi visto no estudo de Batista et al.¹⁴ que no período gestacional é indicado e/ou recomendado como atividade física os exercícios mais leves como exemplo, caminhada, além das atividades de vida diária, que promovem benefícios ao corpo, esforço físico e queima de calorias.

Já que o período gestacional pode contribuir para o desenvolvimento a longo prazo de obesidade, podendo gerar complicações durante o período gestacional, no parto e pós-parto. As atividades diárias do dia a dia podem ser uma grande aliada, contra aumento de peso excessivo na gestação ¹⁵

Alguns estudos relatam que atividades de vida diária levam a um gasto calórico significativo, e se alinhado a uma boa caminhada, os resultados são relevantes já que qualquer movimento corporal, devido à contração muscular, o consumo de energia é maior eventualmente. Podendo ainda aumentar a força física, flexibilidade corporal, resistência e perda de calorias ¹⁶.

Como exemplo de algumas atividades: limpeza leve como: Arrumar camas, armários e tirar a poeira dos móveis, levam a perda de 75 calorias em 30 minutos. Limpeza pesada como: varrer, esfregar o chão e passar aspirador de pó levam a perda de 90 calorias em 30 minutos quando em conjunto com a caminhada, seja ela lenta ou rápida a perda de calorias pode chegar até 520 kcal/hora, sendo benéfico para saúde e

consequentemente controle de peso, podendo proporcionar, melhorias no funcionamento cardiovascular, diminuição do desconforto musculoesquelético, atenuação do diabetes mellitus e hipertensão gestacional ¹⁷.

Foi possível evidenciar que apesar das participantes terem características sociodemográficas desfavoráveis, é possível manter uma vida ativa dentro do seu padrão de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na presente pesquisa foi encontrado como perfil sócio demográfico das gestantes 56,25% eram casadas, com nível de escolaridade considerado baixo, donas de casa e sedentárias. Foi observado ainda que as gestantes tinham dificuldades em relacionar atividades físicas ao seu dia a dia, apenas realizando atividades de vida diária.

É importante reforçar que a gestação é um fator contribuinte para ganho de peso, que associado ao sedentarismo, resultam em riscos para gestante e o feto. E que atividades físicas melhoram a aptidão física, diminuindo possíveis complicações de saúde, durante o período gestacional, evidenciando também que atividades de vida diária, resultam em valores significativos em gasto energético, sendo um aliado favorável para as gestantes.

Comprovando que o exercício físico planejado ou atividades de vida diária é uma fonte benéfica no período pré e pós-gestacional.

REFERÊNCIAS

1. Silva Erica Natalia Alves de Lima da, et al. A prática de exercício físico na gestação: a prática de exercício físico na gestação. RCI REVISTA CIENTÍFICA INTEGRADA UNAERP CAMPUS GUARUJÁ [Internet]. 2014 Aug 07 [cited 2019 Mar 18];2(4):01-17. Available from: <https://www.unaerp.br/revista-cientifica-integrada/edicoes-anteriores/volume-2-e-dicao-4/2048-a-pratica-de-exercicio-fisico-na-gestacao/file>
2. Botelho PR, MirandaEF de. EXERCÍCIO FÍSICO E GESTANTE: PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES SOBRE A PRÁTICA. Rev. Cereus [Internet]. 8º de dezembro de 2011 [citado 27º de setembro de 2021];3(2). Disponível em: <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/96>
3. Gouveia Raquel, Martins Sara, et al. Gravidez e exercício físico Mitos, Evidências e Recomendações: gravidez e exercício físico mitos, evidências e recomendações. : GRAVIDEZ E EXERCÍCIO FÍSICO Mitos, Evidências e Recomendações. ACTA MÉDICA PORTUGUESA REVISTA CIENTÍFICA DA ORDEM DOS MÉDICOS [Internet]. 2006 Aug 09 [cited 2019 Mar 15];20(7):209-214. Available from: <https://www.actamedicaportuguesa.com/>.
4. Luiz Carvalho Gonçalves M, Oliveira e Silva H, Alves de Oliveira T, Vieira Rodrigues L, Luiza de Araújo Campos A. Perfil sociodemográfico e obstétrico de puérperas assistidas no município de Iguatu – CE. Revista Brasileira em Promoção da Saúde [Internet]. 30 jun 2012 [citado 28 set 2021];25(2 Sup):33-9. Disponível em: <https://doi.org/10.5020/18061230.2012.s33>
5. Santos PD, Da Silva SL, Barbosa GR, Moccasin AS. Impacto da lombalgia nas atividades de vida diária e na qualidade de vida de gestantes. Ciência & Saúde [Internet]. 27 jul 2017 [citado 27 set 2021];10(3):170. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1983-652x.2017.3.25476>
6. Conceição Oliveira Costa M, Carneiro Santos B, Peixoto de Souza KE, Almeida Cruz NL, Cajaseira Santana M, Cunha do Nascimento O. HIV/AIDS E SÍFILIS ENTRE GESTANTES ADOLESCENTES E ADULTAS JOVENS: FATORES DE EXPOSIÇÃO E RISCO DOS ATENDIMENTOS DE UM PROGRAMA DE DST/HIV/AIDS NA REDE PÚBLICA DE SAÚDE/SUS, BAHIA, BRASIL. Revista Baiana de Saúde Pública [Internet]. 1 jan 1970 [citado 28 set 2021]; 35:179. Disponível em: <https://doi.org/10.22278/2318-2660.2011.v35.n0.a155>
7. Teixeira Selma Villas Boas, et al. Educação em saúde: a influência do perfil socioeconômico-cultural das gestantes: EDUCATION IN HEALTH: THE INFLUENCE FROM SOCIO-ECONOMIC-CULTURAL OF PREGNANT WOMAN. Revista de Enfermagem UFPE On Line [Internet]. 2010 Jan 01 [cited

2019 May 21];4(1):133-141. DOI 10.5205/reuol.546-5659-1-LE.0401201018.
Available from: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem>

8. Gravena AA, Paula MG, Marcon SS, Carvalho MD, Pelloso SM. Idade materna e fatores associados a resultados perinatais. *Acta Paulista de Enfermagem* [Internet]. 2013 [citado 27 set 2021];26(2):130-5. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0103-21002013000200005>
9. Oliveira MA, Sousa WP, Pimentel JD, Santos KS, Azevedo GD, Maia EM. Gestantes Tardias de Baixa Renda: Dados Sociodemográficos, Gestacionais e Bem-Estar Subjetivo. *Psicologia - Teoria e Prática* [Internet]. 29 dez 2014 [citado 27 set 2021];16(3):69-82. Disponível em: <https://doi.org/10.15348/1980-6906/psicologia.v16n3p69-82>
10. Sales MC, Dantas Rocha AC, Figueroa Pedraza D. Características sociodemográficas e fatores importantes para a manutenção da saúde em mulheres. *Revista Brasileira em promoção da Saúde* [Internet]. 30 dez 2014 [citado 27 set 2021];27(4):503-12. Disponível em: <https://doi.org/10.5020/18061230.2014.p503>
11. Araujo Silva AC, Santos Andrade M, Souza da Silva R, Jambeiro Evangelista T, Santos Bittencourt I, Do Nascimento Paixão GP. Fatores de risco que contribuem para a ocorrência da gravidez na adolescência: revisão integrativa da literatura. *Revista CUIDARTE* [Internet]. 1 dez 2013 [citado 28 set 2021];4(1). Disponível em: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v4i1.14>
12. Marcacine PR, Castro SD, Castro SS, Meirelles MC, Haas VJ, Walsh IA. Qualidade de vida, fatores sociodemográficos e ocupacionais de mulheres trabalhadoras. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. Mar 2019 [citado 27 set 2021];24(3): 749-60. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018243.31972016>
13. Dias Ernandes Gonçalves, Anjos Gisele Brito dos, et al. Perfil socioeconômico e gineco-obstétrico de gestantes de uma Estratégia de Saúde da Família do Norte de Minas Gerais: socioeconomic and gynecological-obstetric profile of pregnant women of an family health strategy in northern minas gerais. *Revista Saúde e Desenvolvimento* [Internet]. 2018 Oct 01 [cited 2019 May 14];12(10):285-297. Available from: <https://www.revistasuninter.com/revistasauade/index.php/saudeDesenvolvimento>
14. Batista DC, Chiara VL, Gugelmin SA, Martins PD. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil* [Internet]. Jun 2003 [citado 27 set 2021];3(2):151-8. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1519-38292003000200004>

15. Nogueira AI, Carreiro MP. Obesity and pregnancy. *Revista Médica de Minas Gerais* [Internet]. 2013 [citado 28 set 2021];23(1):88-98. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2238-3182.20130014>

16. Souza Welyton Paraíba da Silva, et al. Gravidez tardia: relações entre características sociodemográficas, gestacionais e apoio social: Late pregnancy: correlations between socio-demographic, gestational and social support. *PEPSIC Periódicos Eletrônicos em Psicologia* [Internet]. 2016 Aug 10 [cited 2021 May 28]; 66(144): 47-59. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432016000100006

17. Reis VM. Gasto energético, custo energético aeróbio e custo energético anaeróbio. DOI:10.5007/1980-0037.2011v13n6p484. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano* [Internet]. 15 nov 2011 [citado 27 set 2021];13(6). Disponível em: <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2011v13n6p484>