

Nível de atividade física em gestantes da Atenção Primária: estudo transversal em município da Região Norte

Level of physical activity in pregnant women in Primary Care: a cross-sectional study in a municipality in the North Region

Abda Kayllane Brito Sousa¹
Isabella Nogueira Milhomem²
Mateus Silva Santos³
Sávia Denise Silva Carlotto Herrera⁴

RESUMO

Introdução: A prática regular de atividade física durante a gestação contribui para redução de complicações obstétricas e melhora da saúde materno-fetal. Entretanto, níveis insuficientes de atividade física permanecem frequentes entre gestantes acompanhadas na Atenção Primária à Saúde. **Objetivo:** Analisar o nível de atividade física e os fatores associados em gestantes assistidas em Unidades Básicas de Saúde de Paraíso do Tocantins – TO. **Metodologia:** Estudo observacional, transversal e analítico, realizado com 120 gestantes acompanhadas em duas Unidades Básicas de Saúde. Os dados foram obtidos por formulário sociodemográfico e obstétrico e pelo International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), versão curta. Foram realizadas análises descritivas, testes Qui-quadrado de Pearson e regressão logística binária ($p < 0,05$). **Resultados:** 65,8% ($n=79$) das participantes foram classificadas como insuficientemente ativas. A caminhada foi a atividade física mais frequentemente relatada. Cansaço, falta de tempo e desconfortos físicos constituíram as principais barreiras à prática de exercícios. Observou-se associação entre insuficiência de atividade física, terceiro trimestre gestacional, multiparidade, menor escolaridade e ausência de orientação profissional durante o pré-natal. **Conclusão:** Verificou-se elevada frequência de insuficiência de atividade física, reforçando a importância do aconselhamento multiprofissional e das ações de promoção da atividade física durante o pré-natal.

Palavras-chave: Gestantes. Atividade física. Atenção Primária à Saúde. Gravidez. Saúde materna.

ABSTRACT

Introduction: Regular physical activity during pregnancy contributes to reduced obstetric complications and improved maternal and fetal health. However, insufficient levels of physical activity remain frequent among pregnant women receiving Primary Health Care. **Objective:** To analyze the level of physical activity and associated factors among pregnant women assisted in Primary Health Care Units in Paraíso do Tocantins, Brazil. **Methods:** This observational, cross-sectional, analytical study included 120 pregnant women assisted in two Primary Health Care Units. Data were collected using a sociodemographic and obstetric questionnaire and the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Descriptive analyses, Pearson's chi-square test or Fisher's exact test, and binary logistic regression were performed ($p < 0.05$). **Results:** A total of 65.8% ($n=79$) of participants were classified as insufficiently active. Walking was the most frequently reported physical activity. Fatigue, lack of time, and physical discomfort were the main barriers to exercise practice. Insufficient physical activity was associated with third trimester of pregnancy, multiparity, lower educational level, and lack of professional counseling during prenatal care. **Conclusion:** A high frequency of insufficient physical activity was observed, reinforcing the importance of multiprofessional counseling and physical activity promotion strategies during prenatal care.

Keywords: Pregnant Women. Physical Activity. Primary Health Care. Pregnancy. Maternal Health.

¹Graduando em Medicina. Universidade de Gurupi UnirG, campus Paraíso do Tocantins-TO – ORCID: 0009-0005-0737-3402 – E-mail: abda.k.b.sousa@unirg.edu.br

²Graduando em Medicina. Universidade de Gurupi UnirG, campus Paraíso do Tocantins-TO – ORCID: 0009-0009-9337-2981 – E-mail: isabella.n.milhomem@unirg.edu.br

³Doutor em Medicina Tropical e Saúde Pública. Docente da Universidade de Gurupi UnirG, campus Paraíso do Tocantins-TO – ORCID: 0000-0001-9392-4947 – E-mail: biomateus07@outlook.com

⁴Mestre em Ciências da Saúde. Docente da Universidade de Gurupi UnirG, campus Paraíso do Tocantins-TO – ORCID: 0000-0002-0695-9621 – E-mail: saviaherrera@unirg.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A gestação constitui um período marcado por alterações fisiológicas, metabólicas, biomecânicas e psicossociais que impactam diretamente a saúde materna e fetal. Nesse contexto, a prática regular de atividade física representa importante estratégia não farmacológica para promoção da saúde durante o ciclo gravídico-puerperal. Evidências científicas demonstram que exercícios físicos realizados de forma supervisionada e adaptados ao período gestacional contribuem para melhora do condicionamento cardiorrespiratório, controle ponderal e redução de complicações obstétricas. Além disso, a prática regular de atividade física associa-se à redução do risco de diabetes mellitus gestacional, hipertensão arterial gestacional, pré-eclâmpsia e ganho excessivo de peso. Benefícios psicológicos também são descritos, incluindo redução de ansiedade, estresse e sintomas depressivos durante a gestação^{1,3}.

As recomendações internacionais reforçam a importância da atividade física durante a gravidez. A Organização Mundial da Saúde e o Guia de Atividade Física para a População Brasileira recomendam que gestantes sem contraindicações clínicas realizem pelo menos 150 minutos semanais de atividade física aeróbica de intensidade moderada.^{4,5} Estudos recentes também demonstram benefícios relacionados à prática de exercícios resistidos, alongamentos, atividades aquáticas e exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico. Essas modalidades promovem adaptações fisiológicas relevantes, incluindo melhora da função vascular, estabilidade biomecânica, fortalecimento muscular e prevenção de dores lombopélvicas^{2,6,7}. Paralelamente, evidências científicas demonstram benefícios fetais e neonatais associados à prática de atividade física materna, sem aumento do risco de desfechos obstétricos adversos ou prejuízos ao crescimento fetal e à idade gestacional ao nascimento³.

Apesar dos benefícios amplamente estabelecidos, níveis insuficientes de atividade física permanecem frequentes entre gestantes em diferentes contextos populacionais. Estudos epidemiológicos nacionais e internacionais demonstram redução progressiva da prática de atividade física ao longo da gestação, especialmente durante o terceiro trimestre gestacional^{8,10}. Entre os fatores associados destacam-se cansaço, desconfortos físicos, medo de complicações obstétricas, insegurança quanto à realização de exercícios e ausência de orientação profissional adequada^{8,10}. Além dos fatores individuais, aspectos socioeconômicos, culturais e educacionais também influenciam a adesão às recomendações de atividade física durante o pré-natal¹¹. A menor escolaridade, o reduzido acesso à informação qualificada e as limitações estruturais relacionadas ao cuidado

materno podem contribuir para manutenção do comportamento sedentário durante a gravidez¹¹.

Nesse cenário, a Atenção Primária à Saúde exerce papel estratégico na promoção da atividade física durante a gestação. O acompanhamento pré-natal realizado nas Unidades Básicas de Saúde possibilita identificar fatores associados à inatividade física, orientar práticas seguras e estimular hábitos saudáveis baseados em evidências científicas. O aconselhamento profissional contínuo durante o pré-natal também pode favorecer maior adesão às recomendações de atividade física e reduzir inseguranças relacionadas à prática de exercícios durante a gravidez. Entretanto, a literatura ainda apresenta lacunas relacionadas à caracterização do perfil de atividade física de gestantes acompanhadas em municípios do interior brasileiro, especialmente na Região Norte, onde persistem desigualdades sociais, limitações estruturais e menor disponibilidade de estudos epidemiológicos locais^{8,11}.

A investigação do nível de atividade física em gestantes acompanhadas na rede pública de saúde de Paraíso do Tocantins – TO apresenta relevância epidemiológica e assistencial. A produção de dados locais pode subsidiar estratégias direcionadas à promoção da saúde materno-fetal e ao fortalecimento das ações de educação em saúde durante o pré-natal. A hipótese deste estudo pressupõe que níveis insuficientes de atividade física permanecem prevalentes entre gestantes acompanhadas na Atenção Primária à Saúde, mesmo diante do reconhecimento dos benefícios associados à prática regular de exercícios físicos durante a gestação.

Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar o nível de atividade física em gestantes assistidas pelas Unidades Básicas de Saúde Clóvis Carneiro Campos e Ursulino Costa, no município de Paraíso do Tocantins – TO, identificando o perfil sociodemográfico e os principais fatores associados à prática insuficiente de atividade física durante a gestação.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo observacional, transversal, analítico, com abordagem quantitativa, conduzido e descrito conforme as recomendações do Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE)¹² para estudos observacionais.

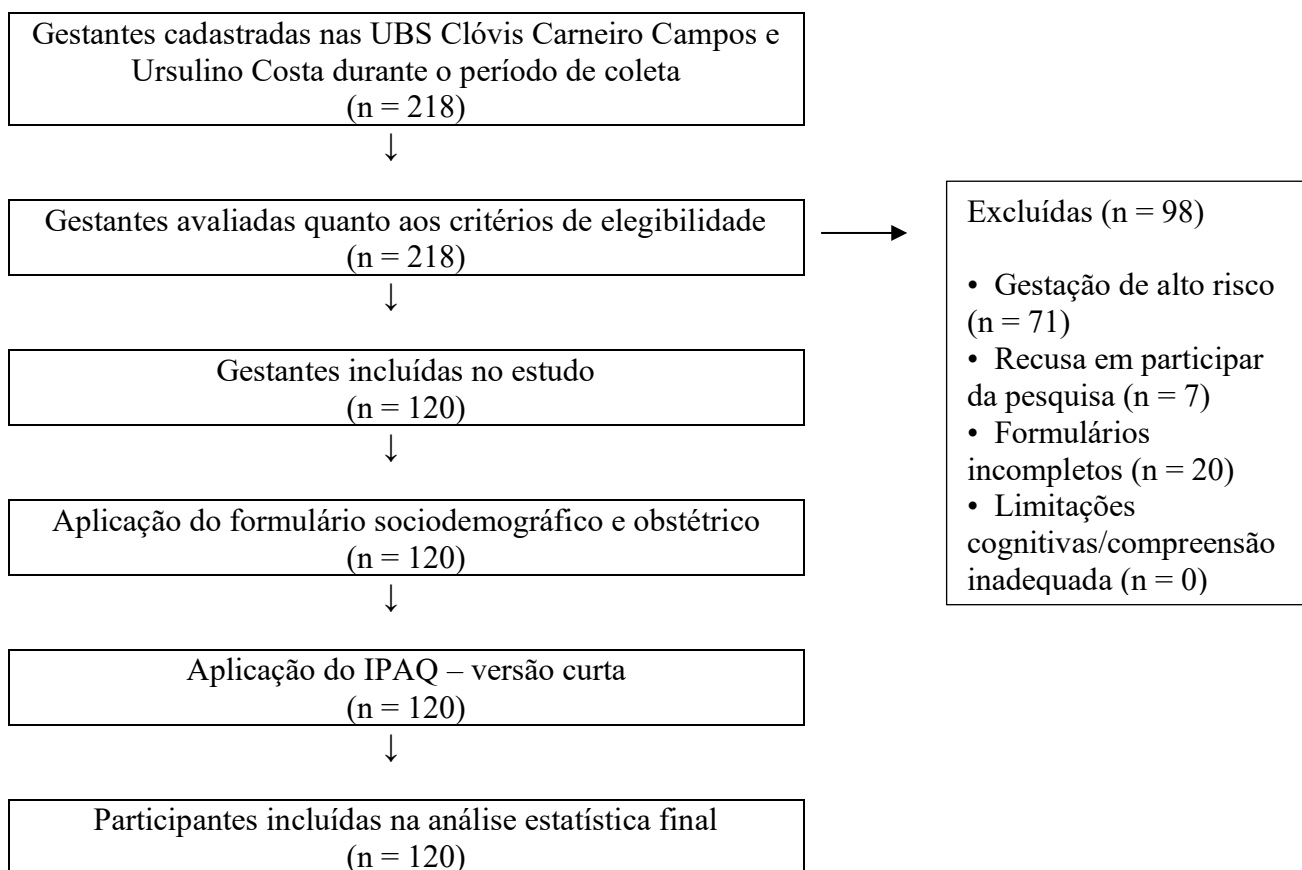
O estudo foi desenvolvido no município de Paraíso do Tocantins-TO, nas Unidades Básicas de Saúde Clóvis Carneiro Campos e Ursulino Costa, pertencentes à rede municipal

de Atenção Primária à Saúde. A coleta de dados ocorreu entre novembro de 2025 e março de 2026, durante as consultas de acompanhamento pré-natal realizadas nas referidas unidades.

A população do estudo foi constituída por gestantes assistidas nas unidades selecionadas durante o período da pesquisa. A amostra foi composta por 120 participantes, recrutadas por amostragem não probabilística consecutiva, estratificada por unidade de saúde. As gestantes foram convidadas conforme comparecimento às consultas de pré-natal nas Unidades Básicas de Saúde Clóvis Carneiro Campos e Ursulino Costa durante o período de coleta. Foram incluídas gestantes ≥ 18 anos acompanhadas nas unidades participantes. Excluíram-se gestantes de alto risco, com limitações para responder aos instrumentos ou com questionários incompletos.

O processo de elegibilidade, inclusão e análise das participantes está apresentado no fluxograma 1, elaborado conforme recomendações do checklist STROBE para estudos observacionais.

Fluxograma 1. Processo de seleção, elegibilidade e inclusão das gestantes participantes do estudo, conforme recomendações STROBE.



A coleta de dados foi realizada em salas de espera das unidades de saúde, em momentos prévios às consultas de rotina do pré-natal. Inicialmente, as participantes elegíveis receberam esclarecimentos acerca dos objetivos da pesquisa, procedimentos metodológicos, riscos e benefícios envolvidos. Após concordância voluntária, procedeu-se à assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os dados foram obtidos mediante aplicação de formulário estruturado elaborado pelos pesquisadores, contendo variáveis sociodemográficas, clínicas e obstétricas. Foram coletadas informações referentes à idade, raça/cor autodeclarada, escolaridade, estado civil, trimestre gestacional e número de gestações.

O nível de atividade física foi avaliado pelo International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)¹³, versão curta, validado para a população brasileira. As participantes foram classificadas em ativas (ativas e muito ativas) ou insuficientemente ativas (irregularmente ativas A/B e sedentárias). Essa categorização foi adotada por indicar que essas participantes não atingiram os critérios recomendados de frequência, duração e intensidade da atividade física semanal.

Além da classificação do IPAQ, foram investigadas variáveis relacionadas às modalidades de atividade física praticadas, autopercepção do nível de atividade física, percepção acerca da importância do exercício físico durante a gestação, desejo de aumentar a prática de exercícios e principais barreiras à adesão às atividades físicas.

Para redução de vieses de informação, os pesquisadores responsáveis pela coleta receberam treinamento prévio quanto à aplicação padronizada dos instrumentos. As entrevistas foram conduzidas individualmente, em ambiente reservado, visando minimizar interferências externas e constrangimentos durante as respostas. Adicionalmente, buscou-se reduzir vieses de desejabilidade social mediante reforço do anonimato e confidencialidade das informações obtidas.

Os dados foram organizados em planilhas eletrônicas no Microsoft Excel® e posteriormente analisados no software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS®), versão 26.0. Inicialmente, realizou-se análise descritiva mediante distribuição de frequências absolutas e relativas para variáveis categóricas. Para avaliação de associações entre variáveis independentes e nível de atividade física foram empregados os testes Qui-quadrado de Pearson, conforme adequação dos pressupostos estatísticos. Posteriormente, realizou-se regressão logística binária para identificação dos fatores associados à insuficiência de atividade física, sendo estimados odds ratio (OR) bruto e ajustado, com

respectivos intervalos de confiança de 95% (IC95%). O nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0,05$).

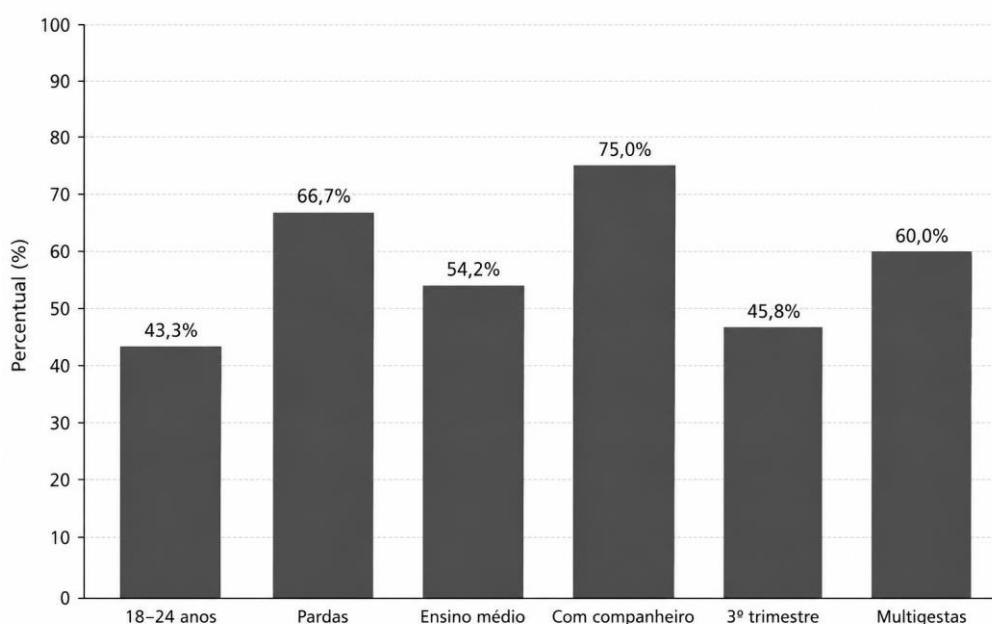
Ferramenta de inteligência artificial generativa foi utilizada exclusivamente para revisão linguística e apoio na padronização textual do manuscrito, sem interferência na análise científica ou interpretação dos resultados.

O estudo respeitou os princípios éticos previstos na Resolução n. 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Gurupi UnirG, sob parecer nº 7.928.332/2025. Todas as participantes foram esclarecidas quanto à voluntariedade da participação, garantia de anonimato, confidencialidade dos dados e liberdade de desistência em qualquer etapa da pesquisa, sem prejuízo ao atendimento em saúde.

3. RESULTADOS

Participaram do estudo 120 gestantes acompanhadas nas Unidades Básicas de Saúde Clóvis Carneiro Campos e Ursulino Costa, em Paraíso do Tocantins – TO. A idade média das participantes foi de 27,0 anos, com desvio-padrão de 6,3 anos. A idade gestacional média foi de 28,4 semanas, com desvio-padrão de 8,1 semanas.

Figura 1. Gráfico com as características sociodemográficas e obstétricas das gestantes atendidas nas Unidades Básicas de Saúde de Paraíso do Tocantins – TO, 2026.



Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Observou-se predominância de gestantes jovens, com maior frequência na faixa etária de 18 a 24 anos (43,3%; n=52). A maioria das participantes autodeclarou-se parda (66,7%; n=80), possuía ensino médio (54,2%; n=65), vivia com companheiro(a) (75,0%; n=90) e encontrava-se no terceiro trimestre gestacional (45,8%; n=55). Além disso, 60,0% (n=72) eram multigestas.

Tabela 1. Características sociodemográficas e obstétricas das gestantes atendidas nas Unidades Básicas de Saúde de Paraíso do Tocantins – TO, 2026 (n=120).

Variável	n	%
Idade, média ± DP	27,0 ± 6,3	-
Idade gestacional, média ± DP	28,4 ± 8,1	-
Faixa etária		
18–24 anos	52	43,3
25–29 anos	31	25,8
30–39 anos	34	28,3
≥40 anos	3	2,5
Raça/cor autodeclarada		
Parda	80	66,7
Branca	31	25,8
Negra	9	7,5
Escolaridade		
Ensino fundamental	18	15,0
Ensino médio	65	54,2
Ensino superior/pós-graduação	37	30,8
Estado civil		
Com companheiro(a)	90	75,0
Sem companheiro(a)	30	25,0
Trimestre gestacional		
Primeiro trimestre	19	15,8
Segundo trimestre	46	38,3
Terceiro trimestre	55	45,8
Paridade		
Primigesta	48	40,0
Multigesta	72	60,0

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

A classificação do nível de atividade física pelo International Physical Activity Questionnaire demonstrou que 65,8% (n=79) das participantes foram classificadas como insuficientemente ativas, considerando as categorias irregularmente ativa A, irregularmente ativa B e sedentária. Em contrapartida, 34,2% (n=41) foram classificadas como ativas ou muito ativas.

A categoria mais frequente foi irregularmente ativa B (33,3%; n=40), seguida por ativa (27,5%; n=33) e sedentária (18,3%; n=22). Apenas 6,7% (n=8) das gestantes foram classificadas como muito ativas.

Tabela 2. Classificação do nível de atividade física segundo critérios do IPAQ em gestantes atendidas nas Unidades Básicas de Saúde de Paraíso do Tocantins – TO, 2026 (n=120).

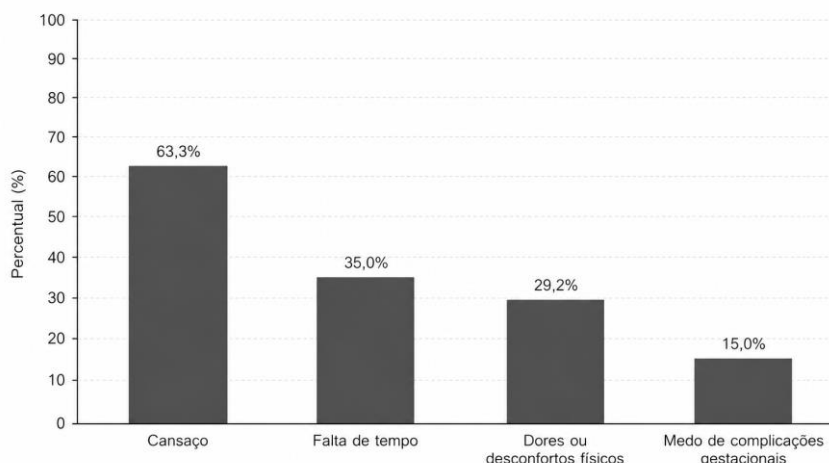
Classificação IPAQ	n	%
Muito ativa	8	6,7
Ativa	33	27,5
Irregularmente ativa A	17	14,2
Irregularmente ativa B	40	33,3
Sedentária	22	18,3
Total	120	100,0

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

A caminhada foi a modalidade de atividade física mais frequentemente relatada pelas participantes (65,0%; n=78), seguida por musculação (10,0%; n=12), dança (8,3%; n=10) e alongamento (7,5%; n=9). Pilates, yoga e hidroginástica apresentaram baixa frequência entre as gestantes avaliadas. A maioria das participantes reconheceu a importância da atividade física durante a gestação (96,7%; n=116) e relatou desejo de aumentar a prática de exercícios físicos (85,0%; n=102).

As principais barreiras relacionadas à prática de atividade física foram cansaço (63,3%; n=76), falta de tempo (35,0%; n=42), dores ou desconfortos físicos (29,2%; n=35) e medo de complicações gestacionais (15,0%; n=18).

Figura 2. Gráfico com as principais barreiras relacionadas à prática de atividade física entre as gestantes atendidas nas Unidades Básicas de Saúde de Paraíso do Tocantins, 2026.



Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Na análise bivariada, observou-se maior frequência de insuficiência de atividade física entre gestantes no terceiro trimestre gestacional, multigestas, participantes com menor escolaridade e gestantes que não receberam orientação profissional sobre atividade física durante o pré-natal.

Tabela 3. Análise bivariada dos fatores associados à insuficiência de atividade física em gestantes atendidas nas Unidades Básicas de Saúde de Paraíso do Tocantins-TO, 2026 (n=120)

Variável	Ativas* n (%)	Insuficientemente ativas** n (%)	p-valor
Faixa etária			0,041*
18–24 anos	26 (46,4)	30 (53,6)	
≥25 anos	15 (23,4)	49 (76,6)	
Escolaridade			0,018*
Ensino fundamental/médio	19 (23,7)	61 (76,3)	
Ensino superior/pós-graduação	22 (55,0)	18 (45,0)	
Estado civil			0,287
Com companheiro(a)	33 (35,5)	60 (64,5)	
Sem companheiro(a)	8 (29,6)	19 (70,4)	
Trimestre gestacional			0,032*
Primeiro/segundo trimestre	28 (42,4)	38 (57,6)	
Terceiro trimestre	13 (24,1)	41 (75,9)	
Paridade			0,047*
Primigesta	24 (50,0)	24 (50,0)	
Multigesta	17 (23,6)	55 (76,4)	
Orientação profissional			0,006*
Sim	31 (44,9)	38 (55,1)	
Não	10 (19,6)	41 (80,4)	

* Ativas: muito ativas ou ativas.

** Insuficientemente ativas: irregularmente ativas A, irregularmente ativas B ou sedentárias.

Teste Qui-quadrado de Pearson

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Para identificação dos fatores associados à insuficiência de atividade física, foi realizada regressão logística binária. A variável dependente foi a insuficiência de atividade física, definida pela classificação do IPAQ como irregularmente ativa A, irregularmente ativa B ou sedentária. As variáveis independentes incluídas no modelo foram faixa etária, escolaridade, trimestre gestacional, paridade e orientação profissional sobre atividade física durante o pré-natal.

Após ajuste multivariado, observou-se que gestantes sem orientação profissional apresentaram maior chance de insuficiência de atividade física quando comparadas às participantes que receberam orientação durante o pré-natal (OR ajustado=2,91;

IC95%:1,17–7,21; $p=0,021$). Gestantes no terceiro trimestre gestacional também apresentaram maior chance de insuficiência de atividade física em comparação às participantes no primeiro ou segundo trimestre (OR ajustado=2,05; IC95%:1,01–4,77; $p=0,049$).

A menor escolaridade manteve associação com insuficiência de atividade física após ajuste multivariado, sugerindo influência dos fatores educacionais sobre a adesão às recomendações de atividade física durante a gestação (OR ajustado=3,08; IC95%:1,22–7,77; $p=0,017$). A multiparidade também permaneceu associada à insuficiência de atividade física (OR ajustado=2,74; IC95%:1,11–6,72; $p=0,028$).

Tabela 4. Regressão logística binária dos fatores associados à insuficiência de atividade física em gestantes atendidas nas Unidades Básicas de Saúde de Paraíso do Tocantins – TO, 2026 ($n=120$).

Variável	OR bruto	IC95%	p-valor	OR ajustado	IC95%	p-valor
Faixa etária ≥ 25 anos	2,84	1,21–6,63	0,016	2,31	1,02–5,89	0,044*
Ensino fundamental/médio	3,92	1,61–9,53	0,002	3,08	1,22–7,77	0,017*
Sem companheiro(a)	1,31	0,52–3,28	0,562	1,12	0,41–3,03	0,821
Terceiro trimestre gestacional	2,32	1,03–5,19	0,041	2,05	1,01–4,77	0,049*
Multigesta	3,24	1,39–7,51	0,006	2,74	1,11–6,72	0,028*
Ausência de orientação profissional	3,35	1,42–7,89	0,005	2,91	1,17–7,21	0,021*

Legenda: Variável dependente: insuficiência de atividade física; OR: odds ratio; IC95%: intervalo de confiança de 95%.

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

4. DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo demonstraram elevada frequência de insuficiência de atividade física entre gestantes acompanhadas na Atenção Primária à Saúde, mesmo diante do amplo reconhecimento dos benefícios associados à prática de exercícios físicos durante a gestação. Observou-se predominância de participantes classificadas como irregularmente ativas ou sedentárias, evidenciando discrepância entre conhecimento e adoção efetiva de comportamentos fisicamente ativos. A análise inferencial demonstrou associação entre insuficiência de atividade física e fatores obstétricos, assistenciais e educacionais, especialmente terceiro trimestre gestacional, multiparidade, menor escolaridade e ausência de orientação profissional durante o pré-natal. Esses achados sugerem que barreiras físicas, organizacionais e assistenciais podem influenciar negativamente a adesão às recomendações de atividade física durante a gravidez.

Os achados observados corroboram evidências nacionais e internacionais que demonstram elevada prevalência de sedentarismo durante a gestação. Revisão sistemática

conduzida por Silva-José et al.⁸, identificou redução progressiva dos níveis de atividade física ao longo da gravidez, especialmente em países de média renda, associada a fatores físicos, emocionais e socioculturais. Estudos brasileiros também apontam que a gestação frequentemente promove mudanças comportamentais marcadas pela diminuição das atividades habituais e aumento do comportamento sedentário, particularmente no terceiro trimestre gestacional^{11,14}.

A predominância de baixos níveis de atividade física observada neste estudo podem ser parcialmente explicada pelas principais barreiras relatadas pelas participantes, especialmente cansaço, dores musculoesqueléticas e falta de tempo. Esses achados são semelhantes aos descritos por Kianfard et al.⁹, que identificaram fadiga, desconforto físico e insegurança quanto à prática de exercícios como fatores centrais para redução da atividade física em gestantes primigestas. De forma semelhante, Okafor e Goon¹⁰ observaram que receios relacionados a possíveis complicações obstétricas influenciam negativamente a adesão à prática de exercícios durante a gravidez, sobretudo em contextos de menor suporte educacional e profissional. Além dos fatores físicos, aspectos relacionados à rotina doméstica, responsabilidades familiares e limitações estruturais de acesso a espaços adequados para prática de exercícios podem contribuir para manutenção do comportamento sedentário durante a gestação.

A ausência de orientação profissional apresentou associação significativa com insuficiência de atividade física. Embora a maioria das gestantes reconhecesse a importância da prática de exercícios físicos durante a gravidez, observou-se discrepância entre conhecimento e comportamento efetivo. Esse achado sugere que o reconhecimento dos benefícios da atividade física, isoladamente, pode não ser suficiente para promover mudanças comportamentais sustentáveis. Estudos prévios demonstram que o aconselhamento profissional realizado durante o pré-natal favorece maior adesão às recomendações de atividade física, especialmente quando conduzido de forma contínua, individualizada e baseada em evidências científicas^{3,15}. No presente estudo, gestantes com ausência da orientação profissional (OR=2,91; IC95%: 1,17–7,21; p=0,021) apresentaram aproximadamente três vezes mais chances de insuficiência de atividade física, reforçando a relevância do aconselhamento multiprofissional durante o acompanhamento pré-natal.

A maior frequência de insuficiência de atividade física entre gestantes no terceiro trimestre também merece destaque (OR=2,05; IC95%: 1,01–4,77; p=0,049). Alterações fisiológicas próprias da evolução gestacional, incluindo aumento ponderal, fadiga, desconfortos osteomusculares e redução da mobilidade funcional, podem contribuir para

diminuição progressiva dos níveis de atividade física ao longo da gravidez². Além disso, fatores emocionais relacionados ao receio de intercorrências obstétricas tendem a se intensificar nos períodos finais da gestação, favorecendo comportamento mais sedentário. Gestantes no terceiro trimestre apresentaram maior probabilidade de insuficiência de atividade física, possivelmente em decorrência das limitações biomecânicas e desconfortos físicos característicos do período final da gravidez.

A multiparidade também permaneceu associada à insuficiência de atividade física após ajuste multivariado (OR=2,74; IC95%: 1,11–6,72; p=0,028). Esse resultado sugere que a sobrecarga relacionada ao cuidado de outros filhos, às demandas domésticas e à menor disponibilidade de tempo pode reduzir a adesão à prática regular de exercícios físicos durante a gestação^{9,10}. Estudos prévios demonstram que mulheres multigestas frequentemente apresentam maiores dificuldades para manutenção de hábitos saudáveis ao longo do pré-natal, especialmente em contextos de maior vulnerabilidade socioeconômica e menor suporte familiar.

Em relação às modalidades praticadas, a caminhada (65%; n=78) foi a atividade física mais frequentemente relatada pelas participantes. Esse achado é semelhante ao descrito em outras investigações nacionais envolvendo gestantes acompanhadas na Atenção Primária à Saúde^{11,16}. A caminhada apresenta elevada acessibilidade, baixo custo e menor percepção de risco, sendo frequentemente recomendada durante a gestação. Entretanto, a baixa frequência de exercícios resistidos, atividades supervisionadas e práticas voltadas ao fortalecimento muscular sugere limitação no acesso a orientações multiprofissionais mais abrangentes durante o pré-natal.

A menor escolaridade manteve associação significativa com insuficiência de atividade física após ajuste multivariado (OR=3,08; IC95%: 1,22–7,77; p=0,017). A literatura demonstra que fatores educacionais influenciam diretamente comportamentos relacionados à saúde durante a gestação¹⁷. Mulheres com menor nível educacional frequentemente apresentam menor acesso à informação qualificada, menor suporte social e maior dificuldade de inserção em programas estruturados de promoção da atividade física. Além disso, desigualdades sociais e econômicas podem limitar o acesso a ambientes seguros e recursos destinados à prática regular de exercícios físicos.

Os resultados encontrados possuem importante relevância para a saúde pública, especialmente no contexto da Atenção Primária à Saúde. Estratégias de promoção da atividade física durante o pré-natal podem contribuir para melhora dos desfechos obstétricos e metabólicos, além de reduzir complicações gestacionais associadas ao

sedentarismo, incluindo diabetes mellitus gestacional, hipertensão arterial gestacional e ganho excessivo de peso^{18,19}. Nesse contexto, torna-se fundamental fortalecer ações educativas multiprofissionais, protocolos de aconselhamento em atividade física e intervenções comunitárias voltadas às gestantes acompanhadas na rede pública de saúde.

Este estudo apresenta limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. O delineamento transversal impossibilita estabelecer relações de causalidade entre as variáveis analisadas. O uso de questionários autorreferidos pode favorecer vieses de memória e desejabilidade social. Além disso, embora o IPAQ seja amplamente validado, o instrumento pode apresentar superestimação ou subestimação da prática de atividade física. A realização do estudo em apenas duas unidades específicas de saúde também limita a generalização dos achados para outras populações.

Apesar dessas limitações, o estudo apresenta pontos fortes relevantes, incluindo utilização de instrumento validado internacionalmente, aplicação padronizada dos questionários, adoção de análise inferencial e abordagem de temática ainda pouco explorada em municípios do interior da Região Norte do Brasil. Os achados contribuem para compreensão do perfil de atividade física de gestantes acompanhadas na Atenção Primária à Saúde e fornecem subsídios para planejamento de ações assistenciais e estratégias locais de promoção da saúde materno-fetal.

Os resultados reforçam a necessidade de fortalecimento das ações de promoção da atividade física durante o pré-natal, especialmente no âmbito da Atenção Primária à Saúde. Estratégias educativas multiprofissionais, orientações individualizadas e intervenções direcionadas à redução das barreiras identificadas podem contribuir para maior adesão às recomendações de atividade física durante a gestação. Além disso, os achados evidenciam a necessidade de estudos longitudinais com maior robustez analítica para investigação dos fatores associados à prática de atividade física em gestantes brasileiras.

5. CONCLUSÕES

O presente estudo evidenciou elevada frequência de insuficiência de atividade física entre gestantes acompanhadas na Atenção Primária à Saúde no município de Paraíso do Tocantins – TO, demonstrando que parcela expressiva das participantes não atingia os níveis recomendados de atividade física durante a gestação. Observou-se predominância de gestantes classificadas como irregularmente ativas ou sedentárias, apesar do reconhecimento dos benefícios da prática de exercícios físicos para a saúde materno-fetal.

Além disso, fatores como terceiro trimestre gestacional, multiparidade, menor escolaridade e ausência de orientação profissional mostraram-se associados à menor adesão à atividade física. Os achados reforçam a importância do fortalecimento das ações de promoção da atividade física durante o pré-natal, especialmente por meio de orientações multiprofissionais individualizadas e estratégias educativas direcionadas às gestantes em maior vulnerabilidade obstétrica e social.

6. REFERÊNCIAS

1. Castro B, Sousa S, Ramos L, Silva MR, Mota J, Santos-Rocha R. Benefícios do exercício físico durante a gravidez na condição física materna: revisão sistemática. *Retos*. 2024;59:286-304.
2. Witvrouwen I, Mannaerts D, Van Berendoncks AM, Jacquemyn Y, Van Craenenbroeck EM. The effect of exercise training during pregnancy to improve maternal vascular health: focus on gestational hypertensive disorders. *Front Physiol*. 2020;11:450.
3. Mottola MF, Davenport MH, Ruchat SM, Davies GA, Poitras VJ, Gray CE, et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *Br J Sports Med*. 2018;52(21):1339-46.
4. Brasil. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 2021.
5. World Health Organization. Physical activity [Internet]. Geneva: WHO; 2024 [cited 2026 May 16]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
6. O'Connor PJ, Poudevigne MS, Johnson KE, Brito de Araujo J, Ward-Ritacco CL. Effects of resistance training on fatigue-related domains of quality of life and mood during pregnancy. *Psychosom Med*. 2018;80(3):327-32.
7. Redondo-Delgado P, Blanco-Giménez P, López-Ortiz S, García-Chico C, Vicente-Mampel J, Maroto-Izquierdo S. Effects of strength training on quality of life in pregnant women: a systematic review. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2025.
8. Silva-Jose C, Sánchez-Polán M, Barakat R, Gil-Ares J, Refoyo I. Level of physical activity in pregnant populations from different geographic regions: a systematic review. *J Clin Med*. 2022;11(15):4638.
9. Kianfard L, Niknami S, Shokravi FA, Rakhshanderou S. Facilitators, barriers, and structural determinants of physical activity in nulliparous pregnant women: a qualitative study. *J Pregnancy*. 2022;2022:1-9.
10. Okafor UB, Goon DT. Uncovering barriers to prenatal physical activity and exercise among South African pregnant women: a cross-sectional, mixed-method analysis. *Front Public Health*. 2022;10:1-11.
11. Freitas IGC, Lima CA, Santos VM, Silva FT, Rocha JSB, Dias OV, et al. Nível de atividade física e fatores associados entre gestantes: estudo epidemiológico de base populacional. *Cien Saude Colet*. 2022;27:4315-28.

12. Von Elm E, Altman DG, Egger M, Pocock SJ, Gøtzsche PC, Vandenbroucke JP, et al. The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) statement: guidelines for reporting observational studies. *PLoS Med*. 2007;4(10):e296.
13. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*. 2003 Aug;35(8):1381-95.
14. Oishi K, Maki J, Mitoma T, Ooba H, Sakata S, Nakato H, et al. Supervised, individualised exercise across pregnancy and postpartum for pregnancy-related lumbopelvic pain: a multicentre pragmatic, site-allocated cluster trial. *BJOG*. 2026;133(6):1271-85.
15. Walasik I, Kwiatkowska K, Kosińska-Kaczyńska K, Szymusik I. Physical activity patterns among 9000 pregnant women in Poland: a cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(5):1771.
16. Fagundes IS, Ivnuk LP, Pereira CH, Orsi JSR, Werneck RI, Schmitt EJ, et al. A prática de atividade física durante a gestação e sua associação com características sociodemográficas: um estudo transversal. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2026;31:1-13.
17. Rinaldi AEM, Paula JA, Almeida MAM, Corrente JE, Carvalhaes MABL. Tendência dos padrões de atividade física de gestantes residentes nas capitais brasileiras. *Rev Saude Publica*. 2022;56:42.
18. Davenport MH, Ruchat SM, Poitras VJ, Garcia AJ, Gray CE, Barrowman N, et al. Impact of prenatal exercise on maternal harms, labour and delivery outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2019;53(2):99-107.
19. DiPietro L, Evenson KR, Bloodgood B, Sprow K, Troiano RP, Piercy KL, et al. Benefits of physical activity during pregnancy and postpartum: an umbrella review. *Med Sci Sports Exerc*. 2019;51(6):1292-302.