Apunsm Sports Medicine 60 (2025) 100493

Contents lists available at ScienceDirect

Apunts Sports Medicine

journal homepage: www.elsevier.com/locate/apunsm

Original Article

Translation and cross-cultural adaptation of the Get Active Questionnaire for Pregnancy ("Questionário Seja Ativa durante a Gravidez") into Portugal and Brazil Portuguese

Camila G. de Carvalho [a,b], Silvia G. Casseb [b], Maria-Raquel G. Silva [c,d,e,f], Bárbara Castro [g], Anna Szumilewicz [h], Margie H. Davenport [i], Rita Santos-Rocha [g,j,*]

[a] Department of Physiotherapy, School of Health of Porto, Polytechnic Institute of Porto, Porto, Portugal
[b] Sports Gynecology Sector, Department of Gynecology, Federal University of São Paulo, São Paulo, SP, Brazil
[c] FP-I3ID, FP-BHS, and Faculty of Health Sciences, University Fernando Pessoa, Porto, Portugal
[d] Molecular Oncology and Viral Pathology Group, Research Center of IPO-Porto (CI-IPOP) &RISE@CI-IPOP (Health Research Network), Portuguese Oncology Institute of Porto (IPO-Porto)/Porto Comprehensive Cancer Center Raquel Seruca (Porto.CCC), Porto, Portugal
[e] CIAS, Research Centre for Anthropology and Health - Human Biology, Health and Society, University of Coimbra, Coimbra, Portugal
[f] CHRC, Comprehensive Health Research Centre, Nova Medical School, Nova University of Lisbon, Lisbon, Portugal
[g] SPRINT – Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center, Rio Maior, Portugal
[h] Gdansk University of Physical Education and Sport, Gdansk, Poland
[i] Program for Pregnancy and Postpartum Health, Faculty of Kinesiology, Sport and Recreation, University of Alberta, Edmonton, Canada
[j] Department of Physical Activity and Health, Sport Sciences School of Rio Maior, Santarém Polytechnic University, Rio Maior, Portugal

ARTICLE INFO

Keywords:
Pregnancy
Physical activity
Translation
Adaptation
Questionnaire
Screening tool
Women
Portuguese

ABSTRACT

Physical activity (PA) is established to be an essential component of a healthy lifestyle across the lifespan and is highly recommended during pregnancy. Guideline recommendations used to call for all women to speak with their health care provider before beginning or continuing PA during pregnancy. However, these have been removed from more recent guidelines due to the strong evidence supporting the safety and benefits of prenatal PA. In 2021, the Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP) developed and released an instrument called Get Active Questionnaire for Pregnancy (GAQ-P) to identify the small number of women who should seek medical advice as a first step to becoming or continuing to be physically active during the months that they are pregnant, and to help the majority of healthy pregnant women overcome any concerns they might have with getting or staying active. The original instrument was developed in English. This article describes the translation and cross-cultural adaptation of the GAQ-P for use in the Portuguese language (both Brazil and Portugal). We followed the ten-step translation process outlined by the Translation and Cultural Adaptation International Society for Pharmacoeconomics and Outcomes Research guidelines. Our template can be used by other health professionals for translation and verification of the original tool into their native language.

Introduction

Physical activity (PA) is established to be an essential component of a healthy lifestyle across the lifespan. During pregnancy, extensive research has demonstrated that physical activity protects against adverse obstetric and neonatal outcomes including excessive gestational weight gain,[1,2] gestational hypertension,[3] preeclampsia,[3,4] gestational diabetes mellitus,[3,5,2] surgical delivery,[6,4] and macrosomia.[7,2] Based on this body of evidence, the World Health Organization (WHO)[7], endorsed by the Brazilian and Portuguese Ministry of Health,[8,9] recommends all women without contraindication to prenatal PA accumulate at least 150 min of moderate intensity PA each week from a combination of aerobic and resistance exercises.[10,11,9]

Traditionally, PA Guidelines required that all women speak to their health care provider before beginning or continuing PA during pregnancy to screen for relative and absolute contraindications (e.g., pre-eclampsia, uncontrolled type 1 diabetes). However, this recommendation has been removed from more recent guidelines due to

* Corresponding author at: SPRINT – Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center, Rio Maior, Portugal.
E-mail address: ritasantosrocha@esdrm.ipsantarem.pt (R. Santos-Rocha).

https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2025.100493
Received 15 April 2025; Accepted 1 July 2025
Available online 6 August 2025
2666-5069/Crown Copyright © 2025 Published by Elsevier España, S.L.U. on behalf of Consell Català de l'Esport. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

the strong evidence supporting the safety and benefits of prenatal PA.[11] While medical clearance is no longer required, it remains important to screen for contraindications.

In 2021, the Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP) developed and released an instrument called Get Active Questionnaire for Pregnancy (GAQ-P).[12] The GAQ-P is designed to identify the small number of women who should seek medical advice as a first step to becoming or continuing to be physically active during the months that they are pregnant, and to help the majority of healthy pregnant women overcome any concerns they might have with getting or staying active.[12] It was designed to be a self-administered physical activity pre-screening tool to empower women to be responsible for their own health and wellbeing during their pregnancy. The GAQ-P in conjunction with the Health Care Provider Consultation Form for Prenatal Physical Activity (HCP/CF-P) helps health care providers have a meaningful conversation about the benefits of physical activity with their pregnant patients.[12]

The GAQ-P and HCP/CF-P were originally published both in English and French, and have been endorsed by Canadian and International organizations (e.g., American College of Sports Medicine).[12] These questionnaires are currently available in Polish,[13] Spanish,[14] and Colombian Spanish.[15]

Portuguese is considered the fifth language in the world, because it is spoken by around 260 million people.[16] Brazil is the biggest country with a population of >200 million people and Portugal is the birthplace of the language. Moreover, the Portuguese is spoken in other seven countries in Africa (i.e., Angola, Mozambique, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Guiné-Equatorial, São Tomé e Principe), and Asia (i.e., Timor-Leste). Therefore, our team sought to translate and conduct a cross-cultural adaptation of these questionnaires into Brazil's and Portugal's Portuguese to support prenatal PA in these countries.

Methods

The cross-cultural adaptation and translation of the GAQ-P and HCP/CF-P for use in Portuguese followed the guidelines from the International Society for Pharmacoeconomics and Outcomes Research (ISPOR).[17] This framework was developed by the ISPOR Translation and Cultural Adaptation group (TCA group), who performed a review of evidence-based current practice regarding translation and adaptation of instruments for clinical use. This ten-step framework has been described elsewhere and has been previously used to adapt other physical activity pre-screening tools.[18] To conduct the translation and cross-cultural adaptation, we used the 10 steps suggested in ISPOR[17] with the exception of harmonization. The study was approved by the Ethics Committee of Sport Sciences School of Rio Maior - Polytechnic Institute of Santarem, Portugal (CE 6A-2025/ESDRM) to include participants for the cognitive debriefing (see step 7 in the following section). All participants gave written informed consent.

The 10 step ISPOR framework translation process[17] from English to Portuguese was conducted independently in Brazil and Portugal. Separate translations were conducted to reflect the unique cultural and linguistic aspects of these countries.

Results

Step 1: Preparation

The CSEP and the chair of the GAQ-P Working Group gave written permission to the authors to translate the GAQ-P and HCP/CF-P into Portuguese. The Tables in the **Appendix** summarize the results of each step. The Brazilian translations are presented in Tables 1-BR to 7-BR (GAQ-P_BR) and in Tables 8-BR to 12-BR (HCP_BR), and the Portuguese translations are presented in Tables 1-PT to 7-PT (GAQ-P_PT) and in Tables 8-PT to 12-PT (HCP_PT) in the **Appendix**.

Step 2: Forward translation

Per the ISPOR framework, two independent translations (V1 and V2) of the original English instruments were conducted to facilitate the detection of potential errors and divergent interpretation of ambiguous terms. The translators for the forward translation from English to Portuguese were native speakers of Portuguese in their respective countries who were fluent in English as a second language. The Brazilian forward translation was completed by an obstetrician and physical therapist with 20 and 14 years of experience, respectively **from different states in Brazil to ensure the cultural adaptations.** The Portugal forward translation was conducted by two exercise physiologists with graduate degrees in Exercise Science specializing in exercise during pregnancy and the postpartum period.

Step 3: Reconciliation

In order to resolve discrepancies and seek agreement between individual linguistic styles of the translators, a native Portuguese speaker (an obstetrician with 15 years of experience for the Brazilian version and an obstetric physical therapist with 22 years of experience for the Portuguese version) reviewed both V1 and V2 to resolve differences. These people were not involved in the preparation of V1 and V2, allowing a third version of the instruments to be created (V3). In the event of discrepancies between V1 and V2, the most colloquial expression was chosen. The reconciliation suggested minor changes in some phrases.

Step 4: Back translation

Back translation of the reconciled version (i.e., V3) was conducted by four obstetricians with >15 years of experience (two for the Portuguese, and two for the Brazilian versions). They were native English speakers who spoke Brazilian or Portugal Portuguese as a second language. They were not provided with the original instruments or V1 and V2. Two independent back translations of V3 for each country were produced in English (BT1 and BT2, see Tables in the Appendix).

Step 5: Revision of the back translation

The two versions of the back translations of each instrument (BT1 and BT2) for Brazilian and Portugal Portuguese were reviewed and compared to each other, as well as the original English versions by the developer of original English instruments. The two back translations were deemed to be very similar to each but one best represented the original English version. There were minor discrepancies identified between the original document and the selected back translation. However, those words were substituted for better options to maintain original intent (see details in Tables in the Appendix.).

Step 6: Harmonization

The ISPOR Guidelines recommend that when an instrument is being adapted to other languages, the back translations produced in other countries should be compared. As no other back translations were known to exist for the GAQ-P or HCP/CF-P this step was not included in the process.

Step 7: Cognitive debriefing

According to ISPOR guidelines,[17] the newly translated documents (Brazil's and Portugal's V3) should be tested for cognitive equivalence by five to eight people from each target country who are native speakers of the target language who adequately represent the target population. The goal of cognitive debriefing is to identify the level of understanding, the semantic equivalence of the translated version, and highlight inappropriate or confusing terms or phrases.

Our target population was native speakers of Brazil's and Portugal's Portuguese divided in 3 groups: 1. Pregnant women, 2. Exercise

professionals (physical educators/exercise physiologists and physiotherapists specialized in women's health), and 3. Physicians/obstetricians. The instruments were sent by e-mail with a questionnaire made using *Google Forms* platform. For each item, respondents were asked if they understood the content and if there were any difficulties or suggestions for a better word or sentence choice.

Brazil and Portugal have very diverse socio-economic, cultural and linguistic differences between different regions in the country which made us recruit a larger number of stakeholders to ensure these instruments could be understood in all regions.

- Brazil's process

There were 41 respondents from all five regions of Brazil including 15 pregnant women (25.3 ± 6.34 years old; minimum of 15 years of education), 13 physicians/obstetricians (47.2 ± 3.31 years old; minimum of 10 years of practice in the field) and 13 exercise professionals (31.4 ± 4.71 years old; minimum of 10 years of practice in the field). They were from Midwest (Goiás state), Southeast (Sao Paulo and Minas Gerais states), South (Paraná and Santa Catarina states), Northeast (Ceará and Pernambuco states) and North (Pará state) (Table 1).

- Portugal's process

There were 33 respondents from all six regions of Portugal including 11 pregnant women (30.2 ± 5.24 years old; minimum of 15 years of education), 11 physicians/obstetricians (45.2 ± 4.27 years old; minimum of 10 years of practice in the field) and 11 exercise professionals (27.3 ± 3.21 years old; minimum of 10 years of practice in the field). They were from North (Porto, Braga), Capital (Lisbon), Alentejo (Portalegre and Setubal), Algarve (Faro), Madeira (Funchal) and Azores (Ponta Delgada) (Table 2).

Step 8: Revision of debriefing results

The debriefing results were reviewed and discussed between the researchers/authors. After considering all the answers and the modifications suggested by the participants, no additional changes were made to V3 as the suggestions did not affect the comprehension of the original content. Brazil and Portugal have in their territory different dialects and the use of regional words, even if suggested by the health and exercise professionals or pregnant women, was avoided.

Step 9: Syntax and orthographic revision

A professional syntax and orthographic revision of V3 was done to check for minor errors which might have been missed during the translation process. The final version of the Portugal and Brazilian translations of the GAQ-P and HCP/CF-P were reviewed and accepted by CSEP with no additional changes. The final version of the documents is presented in Figs. 1–4.

Table 1
Physicians, exercise professionals and pregnant women according to Brazil's region and state.

Region	State	Physicians Obstetricians (47.2 ± 3.31 years) N	Exercise Professionals (31.4 ± 4.71 years) N	Pregnant Women (25.3 ± 6.34 years) N
Midwest	Goiás	2	1	2
Southeast	São Paulo	2	2	3
	Minas Gerais	1	2	2
South	Paraná	2	1	2
	Santa Catarina	1	2	1
Northeast	Ceará	2	1	2
	Pernambuco	1	2	1
North	Pará	2	2	2
Total		**13**	**13**	**15**

Table 2
Physicians, exercise professionals and pregnant women according to Portugal's region and city.

Region	City	Physicians Obstetricians (47.2 ± 3.31 years) N	Exercise Professionals (31.4 ± 4.71 years) N	Pregnant Women (25.3 ± 6.34 years) N
North	Porto	2	2	2
	Braga	1	1	2
Capital	Lisbon	2	2	2
Alentejo	Portalegre	1	1	1
	Setubal	1	1	1
Algarve	Faro	2	2	1
Madeira	Funchal	1	1	1
Azores	Ponta Delgada	1	1	1
Total		**11**	**11**	**11**

Step 10: Final report

The present study can be considered as a detailed report since it provides a template for other authors who wish to translate these questionnaires into another language. This final report is expected to facilitate future adaptations of the same instrument to other cultures or languages, and to enable the experience to be transferred to other self-reported instruments, as recommended by the TCA group.[17]

Discussion

Over the last five years we have seen a transformational shift in our view of physical activity from a recommended activity to a prescription for enhanced maternal/fetal health. Yet, <21 % of pregnant women in Brazilian capitals are sufficiently active to accumulate the 150 min per week of moderate intensity physical activity recommended in current prenatal PA guideline. In Portugal, a recent study reported that a total of 67.7 % of pregnant women complied with international physical activity recommendations.[19] However, the sample included 31 pregnant women with obesity that responded to PPAQ questionnaire.[20]

In non-pregnant populations, excessive referrals to healthcare providers has been cited as a barrier becoming physically active.[21] Until recently, all pregnant women were required to obtain medical clearance prior to engaging in physical activity during pregnancy. With the publication of extensive research demonstrating the safety and benefits of prenatal physical activity, most guidelines have removed this requirement. However, identifying the small number of women with contraindications for PA remains important.

In the current study we outline the steps taken to translate and adapt the GAQ-P and HCP/CF-P to Portuguese following the ISPOR framework. These documents were developed to reduce a key barrier to prenatal physical activity and identify the small number of women who require medical consultation about physical activity during pregnancy. The Health Care Provider Consultation Form for Prenatal Physical Activity was designed to facilitate communication between the pregnant women, qualified exercise professional and obstetric health care provider about potential health concerns regarding PA during pregnancy. However, an essential component of the ISPOR framework is adapting the translated documents to fit the cultural context of the target population and country. **Cultural adaptations were made, and not just translations.** While ISPOR guidance only requires 5–8 representative individuals to fit this need, our team expanded recruitment **to all states and regions of both countries** to ensure that the diverse regions and cultures of Brazil and Portugal were represented. **An example of**

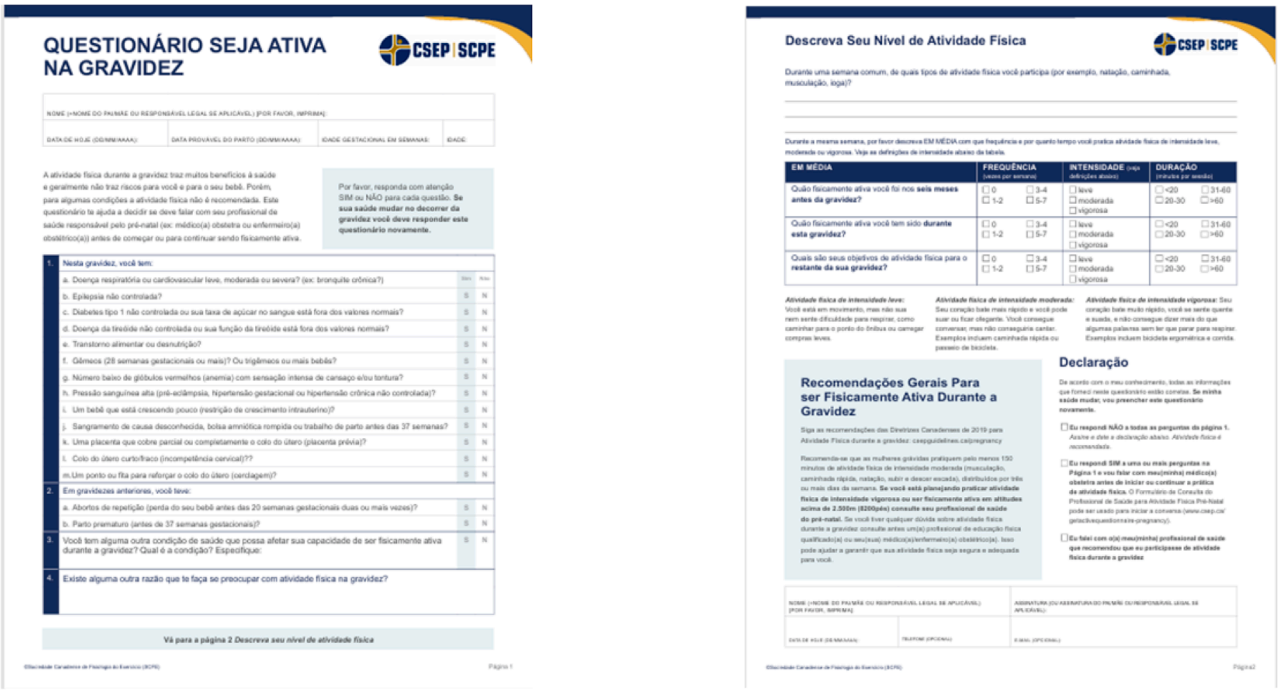

Fig. 1. – Get active questionnaire for pregnancy - Brazil download.

Fig. 2. – Health care provider consultation form for prenatal physical activity – Brazil download.

cultural adaptation in the Brazilian translation was the exchange of the expressions "walking to get the mail" and light gardening" for "going to the bus stop" or "carrying groceries" since gardening and getting mail are not common habits for Brazilian women in the majority of the population. In Portugal, however, these are common habits, so the expressions were kept as in the original.

All other aspects of the ISPOR frameworks were followed except for "harmonization". French and English are the two official languages of Canada, and the French translation of the GAQ-P and Health Care Provider Consultation Form was performed directly by CSEP. The translation to Portuguese is the first translation and cultural adaptation of these instruments, thus, the harmonization step with other back translations could not be performed.

Importantly, this manuscript provides a template for future translations and cross-cultural adaptations of the GAQ-P and Health Care Provider Consultation Form to ensure consistency and accuracy of future translations. Future work to facilitate wide-spread implementation of these instruments may serve to remove a key barrier to PA during

Fig. 3. – Get active questionnaire for pregnancy - Portugal download.

Fig. 4. – Health care provider consultation form for prenatal physical activity – Portugal download.

pregnancy and increase engagement in this health-promoting behavior. The translated documents in Figs. 1–4 may be used by pregnant women, qualified exercise professionals and health care providers to achieve this important goal.

Conflicts of interest

The authors declare that there are no conflicts of interest.

Acknowledgements

The authors wish to thank CSEP for supporting the translation of the original documents, and the translators Livia P Tateyama, Duncan F Potter, Gabriel G Carvalho, Lydia M H Brown, Inês F Pereira and Maria João Oliveira. The authors wish to thank all stakeholders who volunteered for the Cognitive Debriefing stage of the translation process. MHD is supported by the Christenson Professor in Active Healthy Living. RSR and BC are supported by national funds through FCT – Fundação

para a Ciência e Tecnologia - Foundation for Science and Technology, I. P. (Portugal), within the scope of the project Active Pregnancy [2023.14896.PEX] (PI: Rita Santos-Rocha): https://sprint-sci.com/en/research-innovation/research-projects-external/active-pregnancy-202314896pex; YouTube Channel: @GravidezAtiva-ActivePregnancy.

Appendix

Table 1-BR
Table 2-BR
Table 3-BR
Table 4-BR
Table 5-BR
Table 6-BR
Table 7-BR
Table 8-BR
Table 9-BR
Table 10-BR
Table 11-BR
Table 12-BR

Table 1-BR
Summary of results of translation and adaptation of the GAQ-P into Brazilian Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Title and Personal information on Page 1.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
1	Get Active Questionnaire for Pregnancy	Questionário Seja Ativa na Gestação	Questionário Seja Ativa na Gravidez	Questionário Seja Ativa na Gravidez	Get Active Questionnaire for Pregnancy	Get Active Questionnaire for Pregnancy	Questionário Seja Ativa na Gravidez
2	Name (+name of parent/guardian if applicable) [please print]	Nome (+nome do pai/mãe ou responsável legal se aplicável) [por favor, imprima]	Nome (+nome do pai/mãe ou responsável legal se aplicável) [por favor, imprimir]	Nome (+nome do pai/mãe ou responsável legal se aplicável) [por favor, imprima]	Name (+father/ mother name or legal guardian if applicable) [please, print]	Name (+parent or legal guardian name, if applicable) [please, print]	Nome (+nome do pai/mãe ou responsável legal se aplicável) [por favor, imprima]
3	Today's date (dd/ mm/yyyy)	Data de hoje (dd/mm/aaaa)	Data de hoje (dd/ mm/aaaa)	Data de hoje (dd/mm/aaaa)	Today's date (dd/ mm/yyyy)	Today's date (dd/ mm/yyyy)	Data de hoje (dd/mm/aaaa)
4	Your due date (dd/ mm/yyyy)	Data provável do parto (dd/mm/aaaa)	Data provável do parto (dd/mm/aaaa)	Data provável do parto (dd/mm/aaaa)	Expected due date (dd/mm/yyyy)	Your due date (dd/ mm/yyyy)	Data provável do parto (dd/mm/aaaa)
5	Number of weeks pregnant	Idade gestacional em semanas	Idade gestacional em semanas	Idade gestacional em semanas	Gestational time in weeks	Number of weeks pregnant	Idade gestacional em semanas
6	Age	Idade	Idade	Idade	Age	Age	Idade

Table 2-BR
Summary of results of translation and adaptation of the GAQ-P into Brazilian Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Introduction and instructions on Page 1.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back Translation 1 (bt1)	Back Translation 2 (bt2)	Final Version (fv)
Introduction	Physical activity during pregnancy has many health benefits and is generally not risky for you and your baby. But for some conditions, physical activity is not recommended. This Questionnaire is to help decide whether you should speak to your Obstetric Health Care Provider (e.g., your physician or Midwife) before you begin or continue to be physically active.	A prática de atividade física durante a gravidez traz muitos benefícios à saúde e geralmente não traz riscos para você e para o seu bebê. Porém, para algumas condições a atividade física não é recomendada. Este questionário ajuda a decidir se deve falar com seu profissional de saúde responsável pelo pré-natal (ex: médico ou enfermeira	A atividade física durante a gravidez tem muitos benefícios para a saúde e, geralmente, não tem riscos para você e para seu bebê. Mas, em algumas condições, a atividade física não é recomendada. Este questionário vai ajudar a decidir se você precisa falar com um profissional de saúde do pré-natal (médico ou enfermeira) antes	A atividade física durante a gravidez traz muitos benefícios à saúde e geralmente não traz riscos para você e para o seu bebê. Porém, para algumas condições, a atividade física não é recomendada. Este questionário te ajuda a decidir se deve falar com seu profissional de saúde responsável pelo pré-natal [ex: médico(a) obstetra ou enfermeiro(a) obstétrico(a)] antes	Physical activity during pregnancy brings many benefits to your health and generally no risks to you or your baby. However, for some conditions, physical activity is not recommended. This questionnaire helps you decide whether to speak to your healthcare provider (e.g., OBGYN or midwife) before starting or continuing to practice any physical activity.	Physical activity during pregnancy has many health benefits and is generally not risky for you and your baby. However, for some conditions, physical activity is not recommended. This Questionnaire helps you decide whether you should speak to your Obstetric Health Care Provider (e.g., your OBGYN or	A atividade física durante a gravidez traz muitos benefícios à saúde e geralmente não traz riscos para você e para o seu bebê. Porém, para algumas condições a atividade física não é recomendada. Este questionário te ajuda a decidir se deve falar com seu profissional de saúde responsável pelo pré-natal [ex: médico(a) obstetra ou enfermeiro(a) obstétrico(a)] antes

(continued on next page)

Table 2-BR (*continued*)

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back Translation 1 (bt1)	Back Translation 2 (bt2)	Final Version (fv)
		obstétrica) antes de iniciar ou para continuar a prática de atividade física.	de começar ou continuar uma atividade física.	de começar ou para continuar sendo fisicamente ativa.		Midwife) before you begin or continue to be physically active.	de começar ou para continuar sendo fisicamente ativa.
Instructions	Please answer YES or NO to each question to the best of your ability. If your health changes as your pregnancy progresses you should fill in this questionnaire again.	Por favor, responda com atenção SIM ou NÃO para cada questão. Se sua saúde mudar no decorrer da gravidez você deve responder este questionário novamente.	Por favor, responda atentamente SIM ou NÃO para cada questão. Se sua saúde mudar durante a gravidez você deverá preencher este questionário novamente.	Por favor, responda com atenção SIM ou NÃO para cada questão. Se sua saúde mudar no decorrer da gravidez você deve responder este questionário novamente.	Please carefully answer YES or NO to every question. If your health condition changes during pregnancy you should answer this questionnaire again.	Please answer YES or NO to each question carefully. If your health changes during pregnancy you should fill in this questionnaire again.	Por favor, responda com atenção SIM ou NÃO para cada questão. Se sua saúde mudar no decorrer da gravidez você deve responder este questionário novamente.

Table 3-BR
Summary of results of translation and adaptation of the GAQ-P into Brazilian Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Main Table on Page 1.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back Translation 1 (bt1)	Back Translation 2 (bt2)	Final Version (fv)
1	In this pregnancy, do you have:	Nesta gravidez, você tem:	Nesta gravidez, você tem:	Nesta gravidez, você tem:	While pregnant, are you experiencing:	In this pregnancy, do you have:	Nesta gravidez, você tem:
1.a	Mild, moderate or severe respiratory or cardiovascular diseases (e.g., chronic bronchitis)?	Doença respiratória ou cardiovascular leve, moderada ou severa? (ex: bronquite crônica?)	Doença pulmonar ou cardíaca, seja leve, moderada ou grave (ex: bronquite crônica)?	Doença respiratória ou cardiovascular leve, moderada ou severa? (ex: bronquite crônica?)	Mild, moderate or severe respiratory or cardiovascular disease? (e.g. chronic bronchitis?)	Mild, moderate or severe respiratory or cardiovascular diseases (e.g., chronic bronchitis)?	Doença respiratória ou cardiovascular leve, moderada ou severa? (ex: bronquite crônica?)
1.b	Epilepsy that is not stable?	Epilepsia não controlada?	Epilepsia não controlada?	Epilepsia não controlada?	Uncontrolled epilepsy?	Unstable Epilepsy?	Epilepsia não controlada?
1.c	Type 1 diabetes that is not stable or your blood sugar is outside of target ranges?	Diabetes tipo 1 não controlada ou sua taxa de açúcar no sangue está fora dos valores normais?	Diabetes tipo 1 não controlado ou açúcar no sangue fora dos valores considerados normais?	Diabetes tipo 1 não controlada ou sua taxa de açúcar no sangue está fora dos valores normais?	Uncontrolled type 1 diabetes or blood sugar levels out of the normal range?	Unstable type 1 diabetes or your blood sugar is outside of target ranges?	Diabetes tipo 1 não controlada ou sua taxa de açúcar no sangue está fora dos valores normais?
1.d	Thyroid disease that is not stable or your thyroid function is outside of target ranges?	Doença da tireóide não controlada ou função da tireóide fora dos valores normais?	Doença da tireóide não controlada ou exames de função da tireóide fora dos valores considerados normais?	Doença da tireóide não controlada ou função da tireóide fora dos valores normais?	Thyroid disease that is not under control or thyroid gland dysfunction?	Unstable Thyroid disease or your thyroid function is outside of target ranges?	Doença da tireóide não controlada ou sua função da tireóide está fora dos valores normais?
1.e	An eating disorder (s) or malnutrition?	Transtorno alimentar ou desnutrição?	Algum transtorno alimentar ou desnutrição?	Transtorno alimentar ou desnutrição?	Eating disorder or malnutrition?	An eating disorders or malnutrition?	Transtorno alimentar ou desnutrição?
1.f	Twins (28 weeks pregnant or later)? Or are you expecting triplets or higher multiple births?	Gêmeos (28 semanas gestacionais ou mais)? Ou está esperando trigêmeos ou mais fetos?	Gêmeos (com 28 semanas ou mais)? Ou está esperando trigêmeos ou mais bebês?	Gêmeos (28 semanas gestacionais ou mais)? Ou está esperando trigêmeos ou mais fetos?	Twin (week 28 or more)? Or triplets or more fetuses?	Twins (28 gestational weeks or later)? Or are you expecting triplets or more babies?	Gêmeos (28 semanas gestacionais ou mais)? Ou trigêmeos ou mais bebês?
1.g	Low red blood cell number (anemia) with high levels of fatigue and/or light-headedness?	Número baixo de glóbulos vermelhos (anemia) com sensação intensa de cansaço e/ou tontura?	Número baixo de células vermelhas (anemia) com sensação intensa de cansaço e/ou tontura?	Número baixo de glóbulos vermelhos (anemia) com sensação intensa de cansaço e/ou tontura?	Lower levels of red blood cells (anemia) with intense feeling of tiredness and/or dizziness?	Low red blood cell number (anemia) with high levels of fatigue and/or light-headedness?	Número baixo de glóbulos vermelhos (anemia) com sensação intensa de cansaço e/ou tontura?
1.h	High blood pressure (preeclampsia, gestational hypertension, or chronic hypertension that is not stable)?	Pressão sanguínea alta (pré-eclâmpsia, hipertensão gestacional ou hipertensão crônica não controlada)?	Pressão alta (pré-eclâmpsia, hipertensão gestacional, hipertensão crônica não controlada)?	Pressão sanguínea alta (pré-eclâmpsia, hipertensão gestacional ou hipertensão crônica não controlada)?	High blood pressure (preeclampsia, gestational hypertension, or uncontrolled chronic hypertension)?	High blood pressure (preeclampsia, gestational hypertension, or unstable chronic hypertension)?	Pressão sanguínea alta (pré-eclâmpsia, hipertensão gestacional ou hipertensão crônica não controlada)?
1.i	A baby that is growing slowly (intrauterine growth restriction)?	Um bebê que está crescendo pouco (restrição de crescimento intrauterino)?	Um bebê que está crescendo pouco (restrição de crescimento intrauterino)?	Um bebê que está crescendo pouco (restrição de crescimento intrauterino)?	A baby who is growing less than expected (intrauterine growth restriction)?	A baby that is growing slowly (intrauterine growth restriction)?	Um bebê que está crescendo pouco (restrição de crescimento intrauterino)?
1.j	Unexplained bleeding, ruptured membranes or labour before 37 weeks?	Sangramento inexplicável, bolsa amniótica rompida ou trabalho de parto	Sangramento de causa desconhecida, rotura da bolsa amniótica ou trabalho	Sangramento de causa desconhecida, bolsa amniótica rompida ou trabalho	Unexplained bleeding, amniotic sac rupture, or labor before 37 weeks?	Unexplained bleeding, ruptured membranes or labour before 37 weeks?	Sangramento de causa desconhecida, bolsa amniótica rompida ou trabalho

(*continued on next page*)

Table 3-BR (*continued*)

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back Translation 1 (bt1)	Back Translation 2 (bt2)	Final Version (fv)
		antes das 37 semanas?	de parto antes das 37 semanas?	de parto antes das 37 semanas?			de parto antes das 37 semanas?
1.k	A placenta that is partially or completely covering the cervix (placenta previa)?	Uma placenta que cobre parcial ou completamente o colo do útero (placenta prévia)?	Uma placenta que cobre o colo do útero parcial ou completamente (placenta prévia)?	Uma placenta que cobre parcial ou completamente o colo do útero (placenta prévia)?	A placenta that partially or completely covers the cervix (placenta previa)?	A placenta that is partially or completely covering the cervix (placenta previa)?	Uma placenta que cobre parcial ou completamente o colo do útero (placenta prévia)?
1.l	Weak cervical tissue (incompetent cervix)?	Colo do útero fraco (incompetência cervical)?	Colo do útero curto ou fraco (incompetência istmo cervical)?	Colo do útero curto ou fraco (incompetência cervical)?	Weak cervix (cervical incompetence)?	Weak cervical tissue (incompetent cervix)?	Colo do útero curto/ fraco (incompetência cervical)?
1.m	A stitch or tape to reinforce your cervix (cerclage)?	Um ponto ou fita para reforçar o colo do útero (cerclagem)?	Um ponto ou fita para reforçar o colo do útero (cerclagem)?	Um ponto ou fita para reforçar o colo do útero (cerclagem)?	A stitch or tape to reinforce the cervix (cerclage)?	A stitch or tape to reinforce your cervix (cerclage)?	Um ponto ou fita para reforçar o colo do útero (cerclagem)?
2	In previous pregnancies, have you had:	Em gravidezes anteriores, você teve:	Em gravidezes anteriores, você teve:	Em gravidezes anteriores, você teve:	In previous pregnancies, have you experienced:	In previous pregnancies, have you had:	Em gravidezes anteriores, você teve:
2.a	Recurrent miscarriages (loss of your baby before 20 weeks gestation two or more times)?	Abortos de repetição (perda gestacional antes das 20 semanas de gravidez duas ou mais vezes)?	Abortos de repetição (perda do seu bebê antes de 20 semanas duas ou mais vezes)?	Abortos de repetição (perda do seu bebê antes das 20 semanas gestacionais duas ou mais vezes)?	Recurrent miscarriages (loss of your baby before week 20, twice or more)?	Recurrent miscarriages (loss of your baby before 20 weeks gestation two or more)?	Abortos de repetição (perda do seu bebê antes das 20 semanas gestacionais duas ou mais vezes)?
2.b	Early delivery (before 37 weeks gestation)?	Parto prematuro (antes de 37 semanas de gravidez)?	Parto prematuro (antes de 37 semanas)?	Parto prematuro (antes de 37 semanas gestacionais)?	Preterm labor (before week 37)	Early delivery (before 37 weeks gestation)?	Parto prematuro (antes de 37 semanas gestacionais)?
3	Do you have any other medical condition that may affect your ability to be physically active during pregnancy? What is the condition? Specify:	Você tem alguma outra condição médica que possa afetar sua capacidade de ser fisicamente ativa durante a gravidez? Qual é a condição? Especifique:	Você tem algum outro problema de saúde que pode afetar a possibilidade de você ser fisicamente ativa durante a gravidez? Qual é o problema? Especifique:	Você tem alguma outra condição de saúde que possa afetar sua capacidade de ser fisicamente ativa durante a gravidez? Qual é a condição? Especifique:	Do you have any other health conditions that could affect your ability to exercise during pregnancy? What is the condition? Please specify:	Do you have any other health condition that may affect your ability to be physically active during pregnancy? What is the condition? Specify:	Você tem alguma outra condição de saúde que possa afetar sua capacidade de ser fisicamente ativa durante a gravidez? Qual é a condição? Especifique:
4	Is there any other reason you are concerned about physical activity during pregnancy?	Existe alguma outra razão que te faça se preocupar com atividade física na gravidez?	Tem alguma outra razão que preocupa você sobre atividade física na gravidez?	Existe alguma outra razão que te faça se preocupar com atividade física na gravidez?	Is there any other reason that makes you worry about physical activity during pregnancy?	Is there any other reason you are concerned about physical activity during pregnancy?	Existe alguma outra razão que te faça se preocupar com atividade física na gravidez?

Table 4-BR
Summary of results of translation and adaptation of the GAQ-P into Brazilian Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Physical level question and instructions for the box on Page 2.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
1	Describe your physical activity level	Descreva seu nível de atividade física	Descreva seu nível de atividade física	Descreva seu nível de atividade física	Describe your physical activity level	Describe your physical activity level	Descreva seu nível de atividade física
2	During a typical week, what types of physical activities do you take part in (e.g., swimming, walking, resistance training, yoga)?	Durante uma semana comum, em quais tipos de atividades físicas você participa (por exemplo, natação, caminhada, musculação, ioga)?	Durante uma semana comum, quais tipos de atividade física você faz? (ex: nadar, caminhar, treinos com peso, ioga)?	Durante uma semana comum, de quais tipos de atividade física você participa (por exemplo, natação, caminhada, musculação, ioga)?	During a typical week, what types of activity do you practice (e.g., Swimming, walking, weightlifting, yoga)?	During a typical week, what types of physical exercises do you take part in (e.g., swimming, walking, resistance training, yoga)?	Durante uma semana comum, de quais tipos de atividade física você participa (por exemplo, natação, caminhada, musculação, ioga)?
3	During the same week, please describe on average how often and for how long you engage in physical activity of a light, moderate or vigorous intensity. See definitions for intensity below the box.	Durante a mesma semana, por favor descreva em média com que frequência e por quanto tempo você pratica atividade física de intensidade leve, moderada ou vigorosa. Veja as definições de intensidade abaixo da tabela.	Durante esta mesma semana, descreva, por favor, em média, com que frequência e por quanto tempo você fez atividades física de leve, moderada e alta intensidade. Veja as definições de intensidade abaixo da tabela.	Durante a mesma semana, por favor descreva em média com que frequência e por quanto tempo você pratica atividade física de intensidade leve, moderada ou vigorosa. Veja as definições de intensidade abaixo da tabela.	During the same week, please describe on average how often and for how long you engage in physical activity of a light, moderate or vigorous intensity. See definitions for intensity below the box.	During the same week, please describe on average how often and for how long you engage in physical exercise of a light, moderate or vigorous intensity. See definitions for intensity below the box.	Durante a mesma semana, por favor descreva em média com que frequência e por quanto tempo você pratica atividade física de intensidade leve, moderada ou vigorosa. Veja as definições de intensidade abaixo da tabela.

Table 5-BR
Summary of results of translation and adaptation of the GAQ-P into Brazilian Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Physical activity level question and box on Page 2.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
1	On average	Em média	Em média	Em média	On average	On average	Em média
2	Frequency (times per week)	Frequência (vezes por semana)	Frequência (quantas vezes por semana)	Frequência (vezes por semana)	How often (times per week)	Frequency (times per week)	Frequência (vezes por semana)
3	Intensity (see below for definitions)	Intensidade (veja definições abaixo)	Intensidade (veja abaixo as definições)	Intensidade (veja definições abaixo)	Intensity (see definitions bellow)	Intensity (see definitions bellow)	Intensidade (veja definições abaixo)
4	Duration (minutes per session)	Duração (minutos por sessão)	Duração (minutos por sessão)	Duração (minutos por sessão)	Duration (minutes per session)	Duration (minutes per session)	Duração (minutos por sessão)
5	How physically active were you in the six months before pregnancy?	Quão fisicamente ativa você foi nos seis meses antes da gravidez?	Quanto você estava fisicamente ativa nos 6 meses antes de engravidar?	Quão fisicamente ativa você foi nos seis meses antes da gravidez?	How physically active were you 6 months before getting pregnant?	How physically active were you in the six months before getting pregnant?	Quão fisicamente ativa você foi nos seis meses antes da gravidez?
6	How physically active have you been during this pregnancy?	Quão fisicamente ativa você tem sido durante esta gravidez?	Quanto você está fisicamente ativa durante esta gravidez?	Quão fisicamente ativa você tem sido durante esta gravidez?	How active have you been during this pregnancy?	How physically active have you been during this pregnancy?	Quão fisicamente ativa você tem sido durante esta gravidez?
7	What are your physical activity goals for the rest of your pregnancy?	Quais são seus objetivos de atividade física para o restante da sua gravidez?	Quais são seus objetivos em relação a atividade física no restante de sua gravidez?	Quais são seus objetivos de atividade física para o restante da sua gravidez?	What are you physical activity goals for the remaining time of your pregnancy?	What are your physical activity goals for the rest of your pregnancy?	Quais são seus objetivos de atividade física para o restante da sua gravidez?
8	Light Moderate Vigorous	Leve Moderada Vigorosa	Leve Moderada Vigorosa	Leve Moderada Vigorosa	Light Moderate Vigorous	Light Moderate Vigorous	Leve Moderada Vigorosa
9	Light intensity physical activity: you are moving, but you do not sweat or breathe hard, such as walking to get the mail or light gardening.	Atividade física de intensidade leve: você está em movimento, mas você não sua nem sente dificuldade para respirar, como caminhar para o ponto do ônibus ou carregar compras leves.	Atividade física de intensidade leve: você está se movimentando, mas não transpira e nem respira com dificuldade como caminhar para pegar a correspondência ou cuidar do jardim.	Atividade física de intensidade leve: você está em movimento, mas você não sua nem sente dificuldade para respirar, como caminhar para o ponto do ônibus ou carregar compras leves.	Low-intensity exercise: you are moving, but not sweating or feeling difficulty breathing. Examples include walking to the bus stop or carrying groceries.	Low-intensity exercise: you are moving, but you do not sweat or feel difficulty in breathing. Examples include walking to the bus stop or carrying groceries.	Atividade física de intensidade leve: você está em movimento, mas você não sua nem sente dificuldade para respirar, como caminhar para o ponto do ônibus ou carregar compras leves.
10	Moderate intensity physical activity: your heart rate goes up and you may sweat or breathe hard. You can talk but could not sing. Examples include brisk walking.	Atividade física de intensidade moderada: seu coração bate mais rápido e você pode suar ou ficar ofegante. Você consegue conversar, mas não conseguiria cantar. Exemplos incluem caminhada rápida.	Atividade física de intensidade moderada: seu coração bate mais rápido e você pode ficar suado ou ofegante. Você consegue conversar, mas não consegue cantar. Ex: caminhada rápida ou passeio de bicicleta.	Atividade física de intensidade moderada: seu coração bate mais rápido e você pode suar ou ficar ofegante. Você consegue conversar, mas não conseguiria cantar. Exemplos incluem caminhada rápida ou passeio de bicicleta.	Moderate-intensity exercise: your heart beats faster and you may sweat or breath hard. You can talk but can't sing. Examples include fast walking.	Moderate-intensity exercise: your heart beats faster and you may sweat or get panting. You can talk but can't sing. Examples include fast walking.	Atividade física de intensidade moderada: seu coração bate mais rápido e você pode suar ou ficar ofegante. Você consegue conversar, mas não conseguiria cantar. Exemplos incluem caminhada rápida ou passeio de bicicleta.
11	Vigorous intensity physical activity: your heart rate goes up substantially, you feel hot and sweaty, and you cannot say more than a few words without pausing to breathe. Examples include fast stationary cycling and running.	Atividade física de intensidade vigorosa: seu coração bate muito rápido, você se sente quente e suada, e você não consegue dizer mais do que algumas palavras sem ter que parar para respirar. Exemplos incluem bicicleta ergométrica e corrida.	Atividade física de intensidade vigorosa: seu coração bate bem rápido, você sente o corpo quente e transpira, e só consegue falar poucas palavras sem fazer pausas para respirar. Ex: pedalar rápido em uma bicicleta ergométrica, corrida.	Atividade física de intensidade vigorosa: seu coração bate muito rápido, você se sente quente e suada, e você não pode dizer mais do que algumas palavras sem ter que parar para respirar. Exemplos incluem bicicleta ergométrica e corrida.	High-intensity exercise: your heart beats fast, you feel warm and sweaty, and you can't say more than a few words without having to stop to catch your breath. Examples include cycling and running.	High-intensity exercise: your heart beats fast, you feel warm and sweaty, and you can't say more than a few words without having to stop to catch your breath. Examples include cycling and running.	Atividade física de intensidade vigorosa: seu coração bate muito rápido, você se sente quente e suada, e você não consegue dizer mais do que algumas palavras sem ter que parar para respirar. Exemplos incluem bicicleta ergométrica e corrida.

Table 6-BR
Summary of results of translation and adaptation of the GAQ-P into Brazilian Portuguese according to ISPOR's recommendations – **General advice box on Page 2.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
1	General advice for being physically active during pregnancy.	Recomendações gerais para ser fisicamente ativa durante a gravidez.	Recomendações gerais para ser fisicamente ativa durante a gravidez.	Recomendações gerais para ser fisicamente ativa durante a gravidez.	General recommendations for being physically active during pregnancy.	General recommendations for being physically active during pregnancy.	Recomendações gerais para ser fisicamente ativa durante a gravidez.
2	Follow the advice in the 2019 Canadian Guidelines for physical activity throughout pregnancy.	Siga os conselhos das Diretrizes Canadenses de 2019 para atividade durante a gravidez.	Siga as recomendações das Diretrizes Canadenses de 2019 para atividade física durante a gravidez.	Siga as recomendações das Diretrizes Canadenses de 2019 para atividade física durante a gravidez.	Follow the 2019 Canadian Guidelines recommendations for physical activity during pregnancy.	Follow the recommendations in the 2019 Canadian Guidelines to physical activity during pregnancy.	Siga as recomendações das Diretrizes Canadenses de 2019 para atividade física durante a gravidez.
3	It recommends that pregnant women get at least 150minutes of moderate-intensity physical activity (resistance training, brisk walking, swimming, gardening), spread over three or more days of the week. If you are planning to take part in vigorous-intensity physical activity or be physically active at elevations above 2500 m (8200 feet), then consult with your health care provider. If you have any questions about physical activity during pregnancy, consult a qualified exercise professional or your health care provider beforehand. This can help ensure that your physical activity is safe and suitable for you.	Recomenda-se que as mulheres grávidas pratiquem pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada (musculação, caminhada rápida, natação, subir e descer escada), distribuídos por três ou mais dias da semana. Se você está planejando praticar atividade física de intensidade vigorosa, ou ser fisicamente ativa em altitudes acima de 2500 m (8200 pés), consulte seu profissional de saúde do pré-natal. Se você tiver qualquer dúvida sobre atividade física durante a gravidez, consulte um profissional da área de educação física qualificado ou seu médico/enfermeira obstétrica antes. Isso pode ajudar a garantir que sua atividade física seja segura e adequada para você.	É recomendado que a gestante atinja, no mínimo, 150 minutos de atividades físicas de intensidade moderada (treinos com pesos, caminhada rápida, natação), espalhados em 3 ou mais dias da semana. Se você está planejando participar de atividades físicas vigorosas, ou ser fisicamente ativa em altitudes acima de 2500 m (8200 pés), consulte seu médico. Se você tiver qualquer dúvida sobre atividade física na gravidez, consulte antes um profissional de educação física especializado ou seu médico. Isso pode ajudar a garantir que sua atividade física seja segura e adequada para você.	Recomenda-se que as mulheres grávidas pratiquem pelo menos 150 minutos de exercício físico de intensidade moderada (musculação, caminhada rápida, natação, subir e descer escadas), distribuídos por três ou mais dias da semana. Se você está planejando praticar atividade física de intensidade vigorosa, ou ser fisicamente ativa em altitudes acima de 2500 m (8200 pés), consulte seu profissional de saúde do pré-natal. Se você tiver qualquer dúvida sobre atividade física durante a gravidez, consulte um(a) profissional da área de educação física qualificado(a) ou seu (sua) médico(a)/ enfermeiro(a) obstétrico(a) antes. Isso pode ajudar a garantir que sua atividade física seja segura e adequada para você.	It is recommended that pregnant women practice at least 150 min of moderate-intensity exercise (weightlifting, walking, swimming, climbing stairs), for three or more days a week. If you are planning to practice vigorous intensity physical activity, or being physically active at altitudes above 2500 m (8200 feet), ask your healthcare provider. If you have any questions about physical activity during pregnancy, ask a professional or your doctor/midwife in advance. It would ensure that the activity is safe and suitable for you.	It is recommended that pregnant women practice at least 150 min of moderate-intensity exercise (weightlifting, walking, swimming, climbing stairs), spread over three or more days a week. If you are planning to practice vigorous intensity physical activity, or being physically active at altitudes above 2500 m (8200 feet), ask your healthcare provider. If you have any questions about physical activity during pregnancy, ask a professional or your doctor/midwife in advance. It would ensure that the activity is safe and suitable for you.	Recomenda-se que as mulheres grávidas pratiquem pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada (musculação, caminhada rápida, natação, subir e descer escadas), distribuídos por três ou mais dias da semana. Se você está planejando praticar atividade física de intensidade vigorosa ou ser fisicamente ativa em altitudes acima de 2.500 m (8200 pés) consulte seu profissional de saúde do pré-natal. Se você tiver qualquer dúvida sobre atividade física durante a gravidez, consulte um(a) profissional da área de educação física qualificado(a) ou seu (sua) médico(a)/ enfermeiro(a) obstétrico(a) antes. Isso pode ajudar a garantir que sua atividade física seja segura e adequada para você.

Table 7-BR
Summary of results of translation and adaptation of the GAQ-P into Brazilian Portuguese according to ISPOR's recommendations – **General advice box on Page 2.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
1	Declaration	Declaração	Declaração	Declaração	Declaration	Declaration	Declaração
2	To the best of my knowledge, all of the information I have supplied on this questionnaire is correct. If my health	De acordo com o meu conhecimento, todas as informações que forneci neste questionário estão corretas. Se minha saúde mudar, vou	Todas as informações que forneci neste questionário estão corretas, de acordo com meu conhecimento. Se minha saúde mudar, completarei	De acordo com o meu conhecimento, todas as informações que forneci neste questionário estão corretas. Se minha saúde mudar, vou	To the best of my knowledge, all the information I have provided in this questionnaire is correct. If my health changes,	To the best of my knowledge, all the information I have supplied on this questionnaire is correct. If my health changes, I will	De acordo com o meu conhecimento, todas as informações que forneci neste questionário estão corretas. Se minha saúde mudar, vou

(*continued on next page*)

Table 7-BR (*continued*)

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
	changes, I will complete this questionnaire again.	preencher este questionário novamente.	este questionário novamente.	preencher este questionário novamente.	I will complete this questionnaire again.	complete this questionnaire again.	preencher este questionário novamente.
3	I answered NO to all questions on Page 1. Sign and date the declaration below. Physical activity is recommended.	Respondi NÃO a todas as perguntas da página 1. Assine e date a declaração abaixo. Atividade física é recomendada.	Eu respondi NÃO a todas as perguntas da página 1. Assine e coloque a data a declaração abaixo. Atividade física é recomendada.	Respondi NÃO a todas as perguntas da página 1. Assine e date a declaração abaixo. Atividade física é recomendada.	I answered NO to all the questions on page 1. Sign and date the declaration below. Physical activity is recommended.	I answered NO to all questions on Page 1. Sign and date the declaration below. Physical activity is recommended.	Eu respondi NÃO a todas as perguntas da página 1. Assine e date a declaração abaixo. Atividade física é recomendada.
	I answered YES to one or more questions on Page 1 and I will speak with my health care provider before beginning or continuing physical activity. The Health Care Provider Consultation Form for Prenatal Physical Activity can be used to start the conversation.	Respondi SIM a uma ou mais perguntas na Página 1 e vou falar com meu profissional de saúde antes de iniciar ou continuar a prática de atividade física. O Formulário de Consulta do Provedor de Saúde para Atividade física Pré-Natal pode ser usado para iniciar a conversa.	Eu respondi SIM para uma ou mais perguntas da página 1 e vou falar com meu médico ou enfermeira do pré-natal antes de começar ou continuar atividade física. O Formulário de Consulta do Provedor de Saúde para Atividade física Pré-Natal pode ser usado para iniciar a conversa.	Eu respondi SIM a uma ou mais perguntas na Página 1 e vou falar com meu(minha) médico (a) obstetra antes de iniciar ou continuar atividade física. O Formulário de Consulta do Profissional de Saúde para Atividade Física Pré-Natal pode ser usado para iniciar a conversa.	I answered YES to one or more of the questions on Page 1 and I will speak to my healthcare provider before starting or continuing the practice of physical activity. The Health Professional Consultation Form for Prenatal Physical Activity can be used to start the conversation.	I answered YES to one or more questions on Page 1 and I will speak with my health care provider before beginning or continuing physical activity. The Health Care Provider Consultation Form for Prenatal Physical Activity can be used to start the conversation.	Eu respondi SIM a uma ou mais perguntas na Página 1 e vou falar com meu (minha) médico (a) obstetra antes de iniciar ou continuar atividade física. O Formulário de Consulta do Profissional de Saúde para Atividade Física Pré-Natal pode ser usado para iniciar a conversa.
	I have spoken with my health care provider who has recommended that I take part in physical activity during my pregnancy. Sign and date the declaration below.	Eu falei com o meu profissional de saúde que recomendou que eu praticasse atividade física durante minha gravidez. Assine e date a declaração abaixo.	Eu conversei com meu profissional de saúde do pré-natal e foi recomendado que eu praticasse atividades físicas durante minha gravidez. Assinar e colocar a data abaixo.	Eu falei com o(a) meu(minha) profissional de saúde que recomendou que eu praticasse atividade física durante minha gravidez. Assine e date a declaração abaixo.	I spoke to my health care provider who recommended that I take part in physical activity during pregnancy. Sign and date the declaration below.	I have spoken with my health care provider who has recommended that I take part in physical activity during my pregnancy. Sign and date the declaration below.	Eu falei com o(a) meu(minha) profissional de saúde que recomendou que eu praticasse atividade física durante minha gravidez. Assine e date a declaração abaixo.

Table 8-BR
Summary of results of translation and adaptation of the HCP into Brazilian Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Title and Personal information on Page 1.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
1	Health care provider Consultation form for prenatal physical activity	Formulário de consulta do profissional de saúde para atividade física pré-natal	Formulário de consulta do profissional de saúde para atividade física pré-natal	Formulário de consulta do profissional de saúde para atividade física pré-natal	Health care provider consultations form for prenatal physical activity	Health care provider consultations form for prenatal physical activity	Formulário de consulta do profissional de saúde para atividade física pré-natal
2	Patient name	Nome da paciente	Nome da paciente	Nome da paciente	Patient's name	Patient's name	Nome da paciente
3	Due date (dd/mm/yyyy)	Data provável do parto (dd/mm/aaaa)	Data provável do parto (dd/mm/aaaa)	Data provável do parto (dd/mm/aaaa)	Due date (dd/mm/yyyy)	Due date (dd/mm/yyyy)	Data provável do parto (dd/mm/aaaa)
4	Today's date (dd/mm/yyyy)	Data de hoje (dd/mm/aaaa)	Data de hoje (dd/mm/aaaa)	Data de hoje (dd/mm/aaaa)	Today's date (dd/mm/yyyy)	Today's date (dd/mm/yyyy)	Data de hoje (dd/mm/aaaa)

Table 9-BR
Summary of results of translation and adaptation of the HCP into Brazilian Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Left side on Page 1.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
1	Your patient wishes to begin or continue to be physically active during pregnancy. Your patient answered "Yes" to one or more questions on the Get Active Questionnaire for Pregnancy and has been asked to seek your advice.	Sua paciente deseja começar ou continuar a ser fisicamente ativa durante a gravidez. Sua paciente respondeu "Sim" a uma ou mais perguntas no "Questionário Seja Ativa na Gravidez" e foi orientada a procurar seu conselho.	Sua paciente quer começar ou continuar a ser fisicamente ativa durante a gravidez. Sua paciente respondeu "Sim" a uma ou mais perguntas no "Questionário Seja Ativa na Gravidez" e foi orientada a procurar sua orientação.	Sua paciente deseja começar ou continuar a ser fisicamente ativa durante a gravidez. Sua paciente respondeu "Sim" a uma ou mais perguntas no "Questionário Seja Ativa na Gravidez" e foi orientada a procurar seu conselho.	Your patient wishes to begin or continue to be physically active during her pregnancy. Your patient answered "Yes" to one or more questions in "Get Active Questionnaire for Pregnancy" e was guided to reach your advice.	Your patient wants to begin or continue to be physically active during pregnancy. Your patient answered "Yes" to one or more questions in the "Be Active in Pregnancy Questionnaire" and was advised to seek his advice.	Sua paciente deseja começar ou continuar a ser fisicamente ativa durante a gravidez. Sua paciente respondeu "Sim" a uma ou mais perguntas no "Questionário Seja Ativa na Gravidez" e foi orientada a procurar seu conselho.
2	Physical activity is safe for most pregnant individuals and has many health benefits. However, a small number of patients may need a thorough evaluation before taking part in physical activity during pregnancy.	A prática de atividade física é segura para a maioria das gestantes e traz muitos benefícios para a saúde. No entanto, um pequeno número de pacientes pode precisar de uma avaliação minuciosa antes de iniciar a prática de atividade física durante a gravidez.	A prática de atividade física é segura para a maioria das gestantes e traz muitos benefícios para a saúde. No entanto, um pequeno número de pacientes pode precisar de uma avaliação detalhada antes de iniciar a prática de atividade física durante a gravidez.	A prática de atividade física é segura para a maioria das mulheres grávidas e traz muitos benefícios para a saúde. No entanto, um pequeno número de pacientes pode precisar de uma avaliação minuciosa antes de iniciar a prática de atividade física durante a gravidez.	Physical activity practice is safe for most pregnant women and brings lots of benefits for health. However, a small number of patients might need a thorough evaluation before beginning physical activity.	Practicing physical activity is safe for most pregnant women and brings many health benefits. However, a small number of patients may need a thorough evaluation before beginning physical activity during pregnancy.	A prática de atividade física é segura para a maioria das gestantes e traz muitos benefícios para a saúde. No entanto, um pequeno número de pacientes pode precisar de uma avaliação minuciosa antes de iniciar a prática de atividade física durante a gravidez.
3	The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada/Canadian Society for Exercise Physiology 2019 Canadian Guideline for Physical Activity throughout Pregnancy recommends that pregnant women get at least 150 min of moderate intensity physical activity each week (see next page or). But there are contraindications to this goal for some conditions (see right).	As Diretrizes Canadenses para Atividade Física durante a Gravidez de 2019 feitas pelas Sociedade de Obstetras e Ginecologistas do Canadá e Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício recomendam que as mulheres grávidas pratiquem pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana (veja a próxima página ou). Contudo, há contraindicações para este objetivo em algumas condições (veja à direita).	As Diretrizes Canadenses para Atividade Física durante a Gravidez de 2019 feitas pelas Sociedade de Obstetras e Ginecologistas do Canadá e pela Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício recomendam que as mulheres grávidas pratiquem pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana (veja a próxima página ou). Porém, há contraindicações para este objetivo em algumas condições (veja à direita).	As Diretrizes Canadenses para Atividade Física durante a Gravidez de 2019 feitas pelas Sociedade de Obstetras e Ginecologistas do Canadá e Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício recomendam que as mulheres grávidas pratiquem pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana (veja a próxima página ou). Contudo, há contraindicações para este objetivo em algumas condições (veja à direita).	2019 Canadian Guidelines for Physical Activity during Pregnancy written by Canadian Society of Obstetricians and Gynaecologists/ Canadian Society for Physical Exercise recommend that pregnant women practice at least 150minutes of moderatie intensity physical activity per week (see next page ou). However, there are contraindications to this goal in some conditions (see right).	The 2019 Canadian Guidelines for Physical Activity during Pregnancy from the Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada and the Canadian Society for Exercise Physiology recommend that pregnant women engage in at least 150 min of moderate-intensity physical activity per week (see next page or ""). However, there are contraindications to this objective in some conditions (see right).	As Diretrizes Canadenses para Atividade Física durante a Gravidez de 2019 feitas pelas Sociedade de Obstetras e Ginecologistas do Canadá e Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício recomendam que as mulheres grávidas pratiquem pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana (veja a próxima página ou). Contudo, há contraindicações para este objetivo em algumas condições (veja à direita).
4	Specific concern from your patient and/or from a Qualified Exercise Professional:	Preocupação específica da sua paciente e/ou de um Profissional Qualificado do Exercício:	Preocupação específica da sua paciente e/ou do Profissional Qualificado do Exercício:	Preocupação específica da sua paciente e/ou de um (a) Profissional Qualificado(a) do Exercício:	Your patient's specific concern and/ or qualified's exercise professional:	Specific concern of your patient and/or a Qualified Exercise Professional:	Preocupação específica da sua paciente e/ou de um (a) Profissional Qualificado(a) do Exercício:
5	To ensure that your patient proceeds in the safest way possible, they were advised to consult with you about becoming or continuing to be physically active	Para garantir que sua paciente prossiga da maneira mais segura possível, ela foi aconselhada a consultá-lo(a) sobre tornar-se ou continuar a ser fisicamente ativa	Para garantir que sua paciente continue da maneira mais segura possível, ela foi aconselhada a consultá-lo(a) sobre tornar-se ou continuar a ser fisicamente ativa	Para garantir que sua paciente prossiga da maneira mais segura possível, ela foi aconselhada a consultá-lo(a) sobre tornar-se ou continuar a ser fisicamente ativa	To ensure that your patient keeps on going the safest way, she was advised to consult you about beginning or continuing to be physically active during her	To ensure that your patient proceeds as safely as possible, she has been advised to consult with you about becoming or continuing to be physically active during pregnancy.	Para garantir que sua paciente prossiga da maneira mais segura possível, ela foi aconselhada a consultá-lo(a) sobre tornar-se ou continuar a ser fisicamente ativa

(*continued on next page*)

Table 9-BR (*continued*)

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
	during pregnancy. Please discuss potential concerns you may have about physical activity with your patient and indicate in the box below any modifications you might recommend:	durante a gravidez. Por favor, discuta possíveis preocupações que você possa ter sobre atividade física com sua paciente e indique nas caixas abaixo quaisquer modificações que possa recomendar:	durante a gravidez. Por favor, discuta as possíveis preocupações que possa ter sobre atividade física com sua paciente e indique nas caixas abaixo quaisquer modificações que possa recomendar:	durante a gravidez. Por favor, discuta possíveis preocupações que você possa ter sobre atividade física com sua paciente e indique nas caixas abaixo quaisquer modificações que possa recomendar:	pregnancy. Please, discuss with your patient possible concerns you might have about physical activity and indicate on the boxes below any modifications you might recommend:	Please discuss possible concerns you may have about physical activity with your patient and indicate in the boxes below any modifications you may recommend:	durante a gravidez. Por favor, discuta possíveis preocupações que você possa ter sobre atividade física com sua paciente e indique nas caixas abaixo quaisquer modificações que possa recomendar:
6	Unrestricted physical activity based on the SOGC/CSEP 2019 Canadian Guidelines for Physical Activity throughout Pregnancy. Progressive physical activity Recommend avoiding: Recommend including: Recommend supervision by a Qualified Exercise Professional, if possible. Refer to a physiotherapist for pain, impairment and/or a pelvic floor assessment. Other comments:	Atividade física sem restrições com base nas Diretrizes Canadenses para Atividade Física durante a Gravidez de 2019 da SOGC/CSEP. Atividade física progressiva Recomendado evitar: Recomendado incluir: Recomendado a supervisão de um(a) profissional qualificado(a) do exercício, se possível. Consulte um(a) fisioterapeuta em função da dor, incapacidade e/ou avaliação do assoalho pélvico. Outros comentários:	Atividade física sem restrições com base nas Diretrizes Canadenses para Atividade Física durante a Gravidez de 2019 da SOGC/CSEP. Atividade física progressiva Recomendo evitar: Recomendo incluir: Recomendo a supervisão de um profissional qualificado do exercício, se possível. Consulte um fisioterapeuta em função da dor, incapacidade e/ou avaliação do assoalho pélvico. Outros comentários:	Atividade física sem restrições com base nas Diretrizes Canadenses para Atividade Física durante a Gravidez de 2019 da SOGC/SCFE. Atividade física progressiva Recomendado evitar: Recomendado incluir: Recomendado a supervisão de um(a) profissional qualificado(a) do exercício, se possível. Consulte um(a) fisioterapeuta em função da dor, incapacidade e/ou avaliação do assoalho pélvico. Outros comentários:	No restriction physical activity based on the COGC/CSEP 2019 Canadian Guidelines for Physical Activity during Pregnancy. Progressive physical activity Recommend avoiding: Recommend including: Recommend a Qualified Exercise Professional supervision, if possible. Go to a physical therapist to check the pain, impairment and/or pelvic floor assessment. Other comments:	Unrestricted physical activity based on the 2019 Canadian Guidelines for Physical Activity during Pregnancy from SOGC/CSEP. Progressive physical activity Recommended to avoid: Recommended to include: Supervision by a qualified exercise professional is recommended, if possible. Consult a physical therapist for pain, disability and/or pelvic floor assessment. Other comments:	Atividade física sem restrições com base nas Diretrizes Canadenses para Atividade Física durante a Gravidez de 2019 da SOGC/SCFE. Atividade física progressiva Recomendado evitar: Recomendado incluir: Recomendado a supervisão de um(a) profissional qualificado(a) do exercício, se possível. Consulte um(a) fisioterapeuta em função da dor, incapacidade e/ou avaliação do assoalho pélvico. Outros comentários:

Table 10-BR
Summary of results of translation and adaptation of the HCP into Brazilian Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Right side on Page 1.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back Translation 1 (bt1)	Back Translation 2 (bt2)	Final Version (fv)
1	Absolute contraindications	Contraindicações absolutas	Contraindicações absolutas	Contraindicações absolutas	Absolute contraindications	Absolute contraindications	Contraindicações absolutas
2	Pregnant women with these conditions should continue activities of daily living, but not take part in moderate or vigorous physical activity:	Mulheres grávidas com estas condições devem continuar as atividades da vida diária, mas não participar de atividades físicas moderadas ou vigorosas:	Mulheres grávidas com estas condições devem continuar as atividades da vida diária, mas não participar de atividades físicas moderadas ou vigorosas:	Mulheres grávidas com estas condições devem continuar as atividades da vida diária, mas não participar de atividades físicas moderadas ou vigorosas:	Pregnant women with these conditions should keep their daily lives activities, but should not engaje in moderate or vigorous physical activity:	Pregnant women with these conditions should continue activities of daily living, but not participate in moderate or vigorous physical activities:	Mulheres grávidas com estas condições devem continuar as atividades da vida diária, mas não participar de atividades físicas moderadas ou vigorosas:
3	• ruptured membranes, • premature labour, • unexplained persistent vaginal bleeding, • placenta previa after 28 weeks gestation, • preeclampsia, • incompetent cervix,	• membrana rompida, • trabalho de parto prematuro, • sangramento vaginal persistente inexplicável, • placenta prévia após 28 semanas de gestação, • pré-eclâmpsia, • colo do útero incompetente,	• bolsa rompida, • trabalho de parto prematuro, • sangramento vaginal persistente inexplicável, • placenta prévia após 28 semanas de gestação, • pré-eclâmpsia, • colo do útero incompetente, • restrição de crescimento intrauterino,	• membrana rompida, • trabalho de parto prematuro, • sangramento vaginal persistente inexplicável, • placenta prévia após 28 semanas de gestação, • pré-eclâmpsia, • colo do útero incompetente,	• ruptured membrane, • premature labor, • unexplained persistent vaginal bleeding, • placenta previa after 28 weeks of gestation, • pre-eclampsia, • incompetent cervix, • intrauterine growth restriction, • high-order	• ruptured membrane, • premature labor, • persistent vaginal bleeding aunexplained, • placenta previa after 28 weeks of gestation, • pre-eclampsia, • incompetent cervix, • intrauterine growth restriction, • high-order	• membrana rompida, • trabalho de parto prematuro, • sangramento vaginal persistente inexplicável, • placenta prévia após 28 semanas de gestação, • pré-eclâmpsia, • colo do útero incompetente,

(*continued on next page*)

Table 10-BR (*continued*)

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back Translation 1 (bt1)	Back Translation 2 (bt2)	Final Version (fv)
	• intrauterine growth restriction, • high-order multiple pregnancy • (e.g. triplets), • uncontrolled Type I diabetes, • uncontrolled hypertension, • uncontrolled thyroid disease, • other serious cardiovascular, • respiratory or systemic disorder.	• restrição de crescimento intrauterino, • gravidez múltipla de alta ordem (por exemplo, trigêmeos) • diabetes tipo I não controlada, • hipertensão não controlada, • doença descontrolada da tireoide, • outras doenças cardiovasculares graves, • distúrbio respiratório ou sistêmico.	• gravidez múltipla de alta ordem (por exemplo, trigêmeos) • diabetes tipo I não controlada, • hipertensão não controlada, • doença descontrolada da tireoide, • outras doenças cardiovasculares graves, • distúrbio respiratório ou sistêmico.	• restrição de crescimento intrauterino, • gravidez múltipla de alta ordem (por exemplo, trigêmeos) • diabetes tipo I não controlada, • hipertensão não controlada, • doença descontrolada da tireoide, • outras doenças cardiovasculares graves, • distúrbio respiratório ou sistêmico.	multiple pregnancies (e.g. triplets) • uncontrolled type I diabetes, • uncontrolled hypertension, • uncontrolled thyroid disease, • other serious cardiovascular diseases, • respiratory or systemic disorder.	multiple pregnancies (e.g. triplets) • uncontrolled type I diabetes, • uncontrolled hypertension, • uncontrolled thyroid disease, • other serious cardiovascular diseases, • respiratory or systemic disorder.	• restrição de crescimento intrauterino, • gravidez múltipla de alta ordem (por exemplo, trigêmeos) • diabetes tipo I não controlada, • hipertensão não controlada, • doença descontrolada da tireoide, • outras doenças cardiovasculares graves, • distúrbio respiratório ou sistêmico.
4	Relative contraindications	Contraindicações relativas	Contraindicações relativas	Contraindicações relativas	Relative contraindications	Relative contraindications	Contraindicações relativas
5	Pregnant women with these conditions should discuss advantages and disadvantages of physical activity with you. They should continue physical activity, but modify exercises to reduce intensity and/or duration.	Mulheres grávidas com estas condições devem discutir as vantagens e desvantagens da prática da atividade física com você. Elas devem continuar fisicamente ativas, mas modificar os exercícios para reduzir intensidade e/ou duração.	Mulheres grávidas com estas condições devem discutir as vantagens e desvantagens da prática da atividade física com você. Elas devem continuar fisicamente ativas, mas modificar os exercícios para reduzir intensidade e/ou duração.	Mulheres grávidas com estas condições devem discutir as vantagens e desvantagens da prática da atividade física com você. Elas devem continuar fisicamente ativas, mas modificar os exercícios para reduzir intensidade e/ou duração.	Pregnant women with these conditions should discuss the advantages and disadvantages of physical activity with you. They should remain physically active but change exercises to decrease intensity and/or duration.	Pregnant women with these conditions should discuss the advantages and disadvantages of physical activity with you. They should remain physically active but modify exercises to reduce intensity and/or duration.	Mulheres grávidas com estas condições devem discutir as vantagens e desvantagens da prática da atividade física com você. Elas devem continuar fisicamente ativas, mas modificar os exercícios para reduzir intensidade e/ou duração.
6	• recurrent pregnancy loss, • gestational hypertension, • a history of spontaneous preterm birth, • mild/moderate cardiovascular or • respiratory disease, • symptomatic anemia, • malnutrition, • eating disorder, • twin pregnancy after the 28th week, • other significant medical conditions.	• perda gestacional recorrente, • hipertensão gestacional, • história de parto prematuro espontâneo, • doença cardiovascular leve/moderada ou • doença respiratória, • anemia sintomática, • desnutrição, • transtorno alimentar, • gravidez gemelar após a 28ª semana, • outras condições médicas significativas	• perda gestacional recorrente, • hipertensão gestacional, • história de parto prematuro espontâneo, • doença cardiovascular leve/moderada ou • doença respiratória, • anemia sintomática, • desnutrição, • transtorno alimentar, • gravidez gemelar após a 28ª semana, • outras condições médicas significativas	• perda gestacional recorrente, • hipertensão gestacional, • história de parto prematuro espontâneo, • doença cardiovascular leve/moderada ou • doença respiratória, • anemia sintomática, • desnutrição, • transtorno alimentar, • gravidez gemelar após a 28ª semana, • outras condições médicas significativas	• recurrent pregnancy loss, • gestational hypertension, • history of spontaneous premature birth, • mild/moderate cardiovascular disease or • respiratory disease, • symptomatic anemia, • malnutrition, • eating disorder, • twin pregnancy after the 28th week, • other significant medical conditions	• recurrent pregnancy loss, • gestational hypertension, • history of spontaneous premature birth, • mild/moderate cardiovascular disease or • respiratory disease, • symptomatic anemia, • malnutrition, • eating disorder, • twin pregnancy after the 28th week, • other significant medical conditions	• perda gestacional recorrente, • hipertensão gestacional, • história de parto prematuro espontâneo, • doença cardiovascular leve/moderada ou • doença respiratória, • anemia sintomática, • desnutrição, • transtorno alimentar, • gravidez gemelar após a 28ª semana, • outras condições médicas significativas

Table 11-BR
Summary of results of translation and adaptation of the HCP into Brazilian Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Title and introduction paragraph on Page 2.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
1	SOGC/CSEP 2019 Canadian Guideline For Physical Activity Throughout Pregnancy	Diretrizes Canadenses para Atividade Física durante a Gravidez SOGC/CSEP 2019	Diretrizes Canadenses para Atividade Física durante a Gravidez SOGC/CSEP 2019	Diretrizes Canadenses para Atividade Física durante a Gravidez SOGC/SCFE 2019	SOGC/CSEP 2019 Canadian Guideline For Physical Activity During Pregnancy	SOGC/CSEP 2019 Canadian Guideline For Physical Activity Throughout Pregnancy	Diretrizes Canadenses para Atividade Física durante a Gravidez SOGC/SCFE 2019

(*continued on next page*)

Table 11-BR (*continued*)

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
2	The evidence-based guideline outlines the right amount of physical activity women should get throughout pregnancy to promote maternal, fetal, and neonatal health.	As diretrizes baseadas em evidências descrevem a quantidade certa de atividade física que mulheres devem praticar durante a gravidez de modo a promover a saúde materna, fetal e neonatal.	As diretrizes baseadas em evidências descrevem a quantidade correta de atividade física que as mulheres deveriam praticar durante a gravidez de modo a promover a saúde materna, fetal e neonatal.	As diretrizes baseadas em evidências descrevem a quantidade certa de atividade física que mulheres devem praticar durante a gravidez de modo a promover a saúde materna, fetal e neonatal.	Evidence-based guidelines outline the right amount of physical activity women should practice during pregnancy to promote maternal, fetal, and newborn health.	Evidence-based guidelines outline the right amount of physical activity women should engage in during pregnancy to promote maternal, fetal, and newborn health.	As diretrizes baseadas em evidências descrevem a quantidade certa de atividade física que mulheres devem praticar durante a gravidez de modo a promover a saúde materna, fetal e neonatal.
3	Research shows the health benefits and safety of being active throughout pregnancy for both mother and baby. Physical activity is now seen as a critical part of a healthy pregnancy. Following the guideline can reduce the risk of pregnancy-related illnesses such as depression, by at least 25 %, and of developing gestational diabetes, high blood pressure and preeclampsia by 40 %.	Pesquisas mostram os benefícios e a segurança para a saúde de ser ativa durante a gravidez tanto para a mãe quanto para o bebê. A atividade física é agora vista como uma parte essencial de uma gravidez saudável. Seguir as diretrizes pode reduzir o risco de doenças relacionadas à gravidez como depressão, em pelo menos 25 %, e de desenvolver diabetes gestacional, hipertensão e pré-eclâmpsia em 40 %.	Pesquisas mostram os benefícios e a segurança para a saúde em ser ativa durante a gravidez tanto para a mãe quanto para o bebê. A atividade física é vista atualmente como uma parte essencial de uma gravidez saudável. Seguir as diretrizes pode reduzir o risco de doenças relacionadas à gravidez como depressão, em pelo menos 25 %, e de desenvolver diabetes gestacional, hipertensão e pré-eclâmpsia em 40 %.	Pesquisas mostram os benefícios e a segurança para a saúde de ser ativa durante a gravidez tanto para a mãe quanto para o bebê. A atividade física é agora vista como uma parte essencial de uma gravidez saudável. Seguir as diretrizes pode reduzir o risco de doenças relacionadas à gravidez como depressão, em pelo menos 25 %, e de desenvolver diabetes gestacional, hipertensão e pré-eclâmpsia em 40 %.	Research shows the health benefits and safety of being active during pregnancy for mother and baby. Physical activity is not at days seen as an essential part of a healthy pregnancy. Following the guidelines can reduce the risk of pregnancy-related illnesses such as depression by at least 25 %, and of developing gestational diabetes, hypertension and pre-eclampsia by 40 %.	Research shows the health benefits and safety of being active during pregnancy for both mother and baby. Physical activity is now seen as an essential part of a healthy pregnancy. Following the guidelines can reduce the risk of pregnancy-related illnesses such as depression by at least 25 %, and of developing gestational diabetes, hypertension and pre-eclampsia by 40 %.	Pesquisas mostram os benefícios e a segurança para a saúde de ser ativa durante a gravidez tanto para a mãe quanto para o bebê. A atividade física é agora vista como uma parte essencial de uma gravidez saudável. Seguir as diretrizes pode reduzir o risco de doenças relacionadas à gravidez como depressão, em pelo menos 25 %, e de desenvolver diabetes gestacional, hipertensão e pré-eclâmpsia em 40 %.
	Pregnant women should get at least 150 min of moderate-intensity physical activity each week over at least three days per week. But even if they do not meet that goal, they are encouraged to be active in a variety of ways every day. Please visit “” for more information. The guideline makes six recommendations:	As mulheres grávidas devem praticar pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana divididos em pelo menos três dias por semana. Mas mesmo que elas não alcancem esse objetivo, são incentivadas a serem ativas diariamente de várias maneiras. Por favor visite “” para mais informações. As diretrizes fazem seis recomendações:	As mulheres gestantes devem praticar pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana divididos em pelo menos três dias por semana. Mas mesmo que elas não alcancem esse objetivo, são incentivadas a serem ativas diariamente de várias maneiras. Por favor visite “” para mais informações. As diretrizes dão seis recomendações:	As mulheres grávidas devem praticar pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana divididos em pelo menos três dias por semana. Mas mesmo que elas não alcancem esse objetivo, são incentivadas a serem ativas diariamente de várias maneiras. Por favor visite “” para mais informações. As diretrizes fazem seis recomendações:	Pregnant women should practice at least 150 min of moderate-intensity physical activity per week divided into at least three days per week. But even if they don’t reach that goal, they are encouraged to be active daily in a variety of ways. Please visit “” to more information. The guidelines make six recommendations:	Pregnant women should practice at least 150 min of moderate-intensity physical activity per week divided into at least three days per week. Even if they don’t reach that goal, they are encouraged to be active daily in a variety of ways. Please visit “” to more information. The guidelines have six recommendations:	As mulheres grávidas devem praticar pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana divididos em pelo menos três dias por semana. Mas mesmo que elas não alcancem esse objetivo, são incentivadas a serem ativas diariamente de várias maneiras. Por favor visite “” para mais informações. As diretrizes fazem seis recomendações:

Table 12-BR
Summary of results of translation and adaptation of the HCP into Brazilian Portuguese according to ISPOR’s recommendations – **Recommendations on Page 2.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
1	All women without contraindication should be physically active throughout pregnancy. Specific subgroups were examined:	Todas as mulheres sem contraindicação devem ser fisicamente ativas durante a gravidez. Subgrupos específicos foram	Todas as mulheres sem contraindicações devem ser fisicamente ativas durante a gravidez. Subgrupos	Todas as mulheres sem contraindicações devem ser fisicamente ativas durante a gravidez. Subgrupos	All women with no contraindications should be physically active during pregnancy. Specific subgroups were evaluated:	All women without contraindications should be physically active during pregnancy. Specific subgroups were evaluated:	Todas as mulheres sem contraindicações devem ser fisicamente ativas durante a gravidez. Subgrupos

(*continued on next page*)

Table 12-BR (*continued*)

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
	• Women who were previously inactive. • Women diagnosed with gestational diabetes mellitus. • Women categorized as overweight or obese (pre-pregnancy body mass index ≥25kg/m2).	avaliados: • Mulheres previamente inativas • Mulheres diagnosticadas com diabetes melitus • Mulheres categorizadas como tendo sobrepeso ou obesas (índice de massa corpórea pré gestacional ≥25kg/m2)	específicos foram avaliados: • Mulheres previamente inativas • Mulheres diagnosticadas com diabetes melitus • Mulheres agrupadas como tendo sobrepeso ou obesas (índice de massa corpórea pré gestacional ≥25kg/m2)	específicos foram avaliados: • Mulheres previamente inativas • Mulheres diagnosticadas com diabetes melitus • Mulheres categorizadas como tendo sobrepeso ou obesas (índice de massa corpórea pré gestacional ≥25kg/m2)	• Previously inactive women • Women diagnosed with diabetes mellitus • Women categorized as overweight or obese (pre-gestational body mass index ≥25kg/m2)	• Previously inactive women • Women diagnosed with diabetes mellitus • Women categorized as overweight or obese (pre-gestational body mass index ≥25kg/m2)	específicos foram avaliados: • Mulheres previamente inativas • Mulheres diagnosticadas com diabetes melitus • Mulheres categorizadas como tendo sobrepeso ou obesas (índice de massa corpórea pré gestacional ≥25kg/m2)
2	Pregnant women should accumulate at least 150 min of moderate-intensity physical activity each week to achieve clinically meaningful health benefits and. reductions in pregnancy complications.	As mulheres grávidas devem praticar pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana para alcançar benefícios de saúde clinicamente significativos e redução de complicações gestacionais.	As mulheres grávidas devem praticar pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana para alcançar benefícios de saúde clinicamente significativos e diminuição de complicações gestacionais.	As mulheres grávidas devem praticar pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana para alcançar benefícios de saúde clinicamente significativos e redução de complicações gestacionais.	Pregnant women should practice at least 150 min of moderate-intensity physical activity per week to achieve clinically significant health benefits and decrease pregnancy complications.	Pregnant women should engage in at least 150 min of moderate-intensity physical activity per week to achieve clinically significant health benefits and reduce pregnancy complications.	As mulheres grávidas devem praticar pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana para alcançar benefícios de saúde clinicamente significativos e redução de complicações gestacionais.
3	Physical activity should be accumulated over a minimum of three days per week; however, being active every day is encouraged.	A atividade física deveria ser acumulada em um mínimo de pelo menos 3 dias na semana, no entanto ser ativa diariamente deve ser encorajado.	A atividade física deve ser acumulada em um mínimo de pelo menos 3 dias na semana, contudo ser ativa diariamente deveria ser encorajado.	A atividade física deve ser acumulada em um mínimo de pelo menos 3 dias na semana, no entanto ser ativa diariamente deve ser encorajado.	Physical activity should be accumulated on a minimum of at least 3 days a week, however being active daily should be encouraged.	Physical activity should be accumulated on a minimum of at least 3 days a week, however being active daily should be encouraged.	A atividade física deve ser acumulada em um mínimo de pelo menos 3 dias na semana, no entanto ser ativa diariamente deve ser encorajado.
4	Pregnant women should incorporate a variety of aerobic and resistance training activities to achieve greater benefits. Adding yoga and/or gentle stretching may also be beneficial.	Mulheres grávidas devem incorporar uma variedade de exercícios aeróbicos e treinamento de resistência para alcançarem maiores benefícios. Adicionar Yoga e/ou alongamento leve pode ser também benéfico.	Mulheres grávidas devem praticar uma variedade de exercícios aeróbicos e treino resistido para alcançarem maiores benefícios. Adicionar Yoga e/ou alongamento leve também pode ser benéfico.	Mulheres grávidas devem incorporar uma variedade de exercícios aeróbicos e treinamento de resistência para alcançarem maiores benefícios. Adicionar Yoga e/ou alongamento leve pode ser também benéfico.	Pregnant women should incorporate a variety of aerobic exercises and resistance training to achieve the greatest benefits. Adding Yoga and/or light stretching may also be beneficial.	Pregnant women should incorporate a variety of aerobic exercises and resistance training to achieve the greatest benefits. Adding Yoga and/or light stretching may also be beneficial.	Mulheres grávidas devem incorporar uma variedade de exercícios aeróbicos e treinamento de resistência para alcançarem maiores benefícios. Adicionar Yoga e/ou alongamento leve pode ser também benéfico.
5	Pelvic floor muscle training (e.g., Kegel exercises) may be performed on a daily basis to reduce the risk of urinary incontinence. Instruction in proper technique is recommended to obtain optimal benefits.	O treino dos músculos do assoalho pélvico (por exemplo, exercícios de Kegel) deve ser realizado diariamente para reduzir o risco de incontinência urinária. Orientação sobre a técnica adequada é recomendada para obtenção de reais benefícios.	O treino dos músculos do assoalho pélvico (por exemplo, os exercícios de Kegel) deve ser realizado todos os dias para reduzir o risco de incontinência urinária. A orientação sobre a técnica adequada é recomendada para obter reais benefícios.	O treino dos músculos do assoalho pélvico (por exemplo, exercícios de Kegel) deve ser realizado diariamente para reduzir o risco de incontinência urinária. Orientação sobre a técnica adequada é recomendada para obtenção de reais benefícios.	Pelvic floor muscle training (e.g. Kegel exercises) should be performed daily to reduce the risk of urinary incontinence. Guidance on the appropriate technique is recommended to obtain real benefits.	Pelvic floor muscle training (e.g. Kegel exercises) should be performed daily to reduce the risk of urinary incontinence. Guidance on the appropriate technique is recommended to obtain real benefits.	O treino dos músculos do assoalho pélvico (por exemplo, exercícios de Kegel) deve ser realizado diariamente para reduzir o risco de incontinência urinária. Orientação sobre a técnica adequada é recomendada para obtenção de reais benefícios.
6	Pregnant women who experience light-headedness, nausea or feel unwell when they exercise flat on their back should modify their exercise position to avoid the supine position.	Mulheres grávidas que sentem tontura, náuseas ou indisposição quando se exercitam deitadas de barriga para cima devem modificar a posição do exercício e evitar a posição supina.	Mulheres grávidas que sentem tontura, náuseas ou indisposição quando se exercitam deitadas de barriga para cima devem modificar a posição do exercício e evitar a posição supina.	Mulheres grávidas que sentem tontura, náuseas ou indisposição quando se exercitam deitadas de barriga para cima devem modificar a posição do exercício e evitar a posição supina.	Pregnant women who feel dizzy, nauseous or unwell when exercising lying on their back should modify their exercise position and avoid the supine position.	Pregnant women who feel dizzy, nauseous or unwell when exercising lying on their back should modify their exercise position and avoid the supine position.	Mulheres grávidas que sentem tontura, náuseas ou indisposição quando se exercitam deitadas de barriga para cima devem modificar a posição do exercício e evitar a posição supina.

Table 1-PT
Table 2-PT
Table 3-PT
Table 4-PT
Table 5-PT
Table 6-PT
Table 7-PT
Table 8-PT
Table 9-PT
Table 10-PT
Table 11-PT
Table 12-PT

Table 1-PT
Summary of results of translation and adaptation of the GAQ-P into Portugal's Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Personal information on Page 1.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
1	Name (+name of parent/guardian if applicable) [please print]	Nome (ou tutor legal) [favor imprimir]	Nome (+nome do pai/mãe ou responsável legal se aplicável) [por favor, imprimir]	Nome (ou tutor legal) [por favor, imprimir]	Name (+name of parent or legal guardian if applicable) [please print]	Name (+parent or legal guardian name, if applicable) [please, print]	Nome (+nome do pai/mãe ou tutor legal se aplicável) [por favor, imprimir]
2	Today's date (dd/mm/yyyy)	Data de hoje (dd/mm/aaaa)	Data de hoje (dd/mm/aaaa)	Data de hoje (dd/mm/aaaa)	Today's date (dd/mm/yyyy)	Today's date (dd/mm/yyyy)	Data de hoje (dd/mm/aaaa)
3	Your due date (dd/mm/yyyy)	Data provável do parto (dd/mm/aaaa)	Data prevista para o parto (dd/mm/aaaa)	Data prevista para o parto (dd/mm/aaaa)	Expected birth date (dd/mm/yyyy)	Your due date (dd/mm/yyyy)	Data prevista para o parto (dd/mm/aaaa)
4	Number of weeks pregnant	Idade gestacional em semanas	Número de semanas de gestação	Número de semanas de gestação	Number of weeks of gestation	Number of weeks pregnant	Número de semanas da gravidez
5	Age	Idade	Idade	Idade	Age	Age	Idade

Table 2-PT
Summary of results of translation and adaptation of the GAQ-P into Portugal's Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Introduction and instructions on Page 1.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back Translation 1 (bt1)	Back Translation 2 (bt2)	Final Version (fv)
Introduction	Physical activity during pregnancy has many health benefits and is generally not risky for you and your baby. But for some conditions, physical activity is not recommended. This Questionnaire is to help decide whether you should speak to your Obstetric Health Care Provider (e.g., your physician or Midwife) before you begin or continue to be physically active.	A atividade física durante a gravidez tem muitos benefícios para a saúde e geralmente não tem riscos para si e para o seu bebé. Porém, para determinadas condições não se recomenda atividade física. Este questionário serve para ajudar a decidir se deve falar com o seu médico obstetra/ginecologista antes de iniciar ou continuar um programa de exercício físico.	A atividade física durante a gravidez traz muitos benefícios para a saúde e geralmente, não tem riscos para a mãe e para o bebé. Apenas para algumas condições clínicas, a atividade física não é recomendada. Este questionário é para ajudar a decidir se deve falar com o seu médico antes de iniciar ou continuar a ser fisicamente ativa.	A atividade física durante a gravidez traz muitos benefícios para a saúde e geralmente não tem riscos para a mãe e para o bebé. No entanto, no caso de algumas condições clínicas, a atividade física não é recomendada. Este questionário serve para a ajudar a decidir se deve falar com o seu médico, antes de iniciar ou continuar a ser fisicamente ativa.	Physical activity during pregnancy has many health benefits and is generally risk-free for mother and baby. However, in the case of some clinical conditions, physical activity is not recommended. This questionnaire is to help you decide whether you should speak to your doctor before starting or continuing to be physically active.	Physical activity during pregnancy has a lot of health benefits and is generally not risky for you and your baby. However, for some conditions, physical activity is not recommended. This Questionnaire helps you decide if you should speak to your Obstetric Health Care Provider (e.g., your OBGYN or Midwife) before you start or continue to be physically active.	A atividade física durante a gravidez traz muitos benefícios para a saúde e geralmente não tem riscos para a mãe e para o bebé. No entanto, no caso de algumas condições clínicas, a atividade física não é recomendada. Este questionário serve para a ajudar a decidir se deve falar com o seu médico, antes de iniciar ou continuar a ser fisicamente ativa.
Instructions	Please answer YES or NO to each question to the best of your ability. If your health changes as your pregnancy progresses you	Por favor, responda SIM ou NÃO a cada questão colocada, tendo em conta a sua condição/capacidade. Se a sua condição de saúde se alterar à medida	Por favor, responda SIM ou NÃO a cada pergunta, com a melhor da sua capacidade. Se a sua saúde mudar à medida que a sua gravidez progride,	Por favor, responda SIM ou NÃO em cada pergunta, de acordo com a sua situação. Se a sua saúde se alterar à medida que a sua gravidez progride,	Please answer YES or NO to each question, depending on your situation. If your health changes as your pregnancy progresses, you	Please answer YES or NO to every question carefully. If your health changes during pregnancy you should fill in this	Por favor, responda SIM ou NÃO em cada pergunta, de acordo com a sua situação. Se a sua saúde se alterar à medida que a sua gravidez progride,

(*continued on next page*)

Table 2-PT (*continued*)

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back Translation 1 (bt1)	Back Translation 2 (bt2)	Final Version (fv)
	should fill in this questionnaire again.	que a gravidez avança, deve preencher novamente o questionário.	deve voltar a preencher este questionário.	deve voltar a preencher este questionário.	should complete this questionnaire again.	questionnaire again.	deve voltar a preencher este questionário.

Table 3-PT
Summary of results of translation and adaptation of the GAQ-P into Portugal's Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Main Table on Page 1.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back Translation 1 (bt1)	Back Translation 2 (bt2)	Final Version (fv)
1	In this pregnancy, do you have:	Durante esta gravidez, teve:	Na presente gravidez, tem:	Na presente gravidez, você tem:	In this pregnancy, you have:	In this pregnancy, do you have:	Na presente gravidez, você tem:
1.a	Mild, moderate or severe respiratory or cardiovascular diseases (e.g., chronic bronchitis)?	Doença respiratória ou cardiovascular leve, moderada ou grave (ex.: bronquite crónica)?	Doenças respiratórias ou cardiovasculares ligeiras, moderadas ou graves (por exemplo, bronquite crónica)?	Doenças respiratórias ou cardiovasculares ligeiras, moderadas ou graves (por exemplo, bronquite crónica)?	Mild, moderate or severe respiratory or cardiovascular diseases (e.g. chronic bronchitis)?	Mild, moderate or severe respiratory or cardiovascular diseases (e.g., chronic bronchitis)?	Doença respiratória ou cardiovascular ligeira, moderada ou grave (ex.: bronquite crónica)?
1.b	Epilepsy that is not stable?	Epilepsia, que não é controlada?	Epilepsia que não é estável?	Epilepsia que não está controlada?	Epilepsy that is not controlled?	Not controlled Epilepsy?	Epilepsia que não está controlada?
1.c	Type 1 diabetes that is not stable or your blood sugar is outside of target ranges?	Diabetes tipo 1, sem conseguir controlar e com os valores de açúcar no sangue fora do limite de referência?	Diabetes tipo 1 que não é estável ou o seu nível de açúcar no sangue está fora dos limites alvo?	Diabetes tipo 1 que não está controlada ou o seu nível de açúcar no sangue está fora dos limites normais?	Type 1 diabetes that is not controlled or your blood sugar level is outside normal limits?	Not stable type 1 diabetes or your blood sugar is outside of target ranges?	Diabetes tipo 1 que não está controlada ou o seu nível de açúcar no sangue está fora dos limites normais?
1.d	Thyroid disease that is not stable or your thyroid function is outside of target ranges?	Doença da tiroide não controlada ou a função da tiroide fora do limite de referência?	Doença da tiroide que não é estável ou a função da tiroide está fora dos limites alvo?	Doença da tiroide que não está controlada ou a função da tiroide está fora dos limites normais?	Thyroid disease that is not controlled or thyroid function is outside normal limits?	Not stable Thyroid disease or your thyroid function is outside of target ranges?	Doença da tiroide que não está controlada ou a função da tiroide está fora dos limites normais?
1.e	An eating disorder (s) or malnutrition?	Distúrbio alimentar ou desnutrição?	Distúrbio(s) alimentar (es) ou desnutrição?	Distúrbio(s) alimentar (es) ou mánutrição?	Eating disorder(s) or malnutrition?	Eating disorders or malnutrition?	Distúrbio alimentar ou má nutrição?
1.f	Twins (28 weeks pregnant or later)? Or are you expecting triplets or higher multiple births?	Gravidez de gémeos (28 semanas de gestação ou mais) ou de trigémeos ou mais?	Gémeos (28 semanas de gravidez ou mais)? Ou está à espera de trigémeos ou nascimentos múltiplos?	Gémeos (28 semanas de gravidez ou mais)? Ou está à espera de trigémeos ou nascimentos múltiplos?	Twins (28 weeks pregnant or more)? Or are you expecting triplets or multiple births?	Twins (28 gestational weeks or later)? Or are you expecting triplets or more babies?	Gémeos (28 semanas de gravidez ou mais)? Ou está à espera de trigémeos ou nascimentos múltiplos?
1.g	Low red blood cell number (anemia) with high levels of fatigue and/or light-headedness?	Anemia com altos níveis de fadiga e/ ou tonturas?	Número reduzido de glóbulos vermelhos (anemia) com altos níveis de fadiga e/ou tontura?	Número reduzido de glóbulos vermelhos (anemia) com elevados níveis de fadiga e/ou tonturas?	Reduced number of red blood cells (anemia) with high levels of fatigue and/or dizziness?	Low red blood cell number (anemia) with high levels of fatigue and/or light-headedness?	Número baixo de glóbulos vermelhos (anemia) com elevados níveis de fadiga e/ou tonturas?
1.h	High blood pressure (preeclampsia, gestational hypertension, or chronic hypertension that is not stable)?	Tensão arterial elevada (pré-eclâmpsia, hipertensão gestacional ou hipertensão crónica não controlada)?	Pressão arterial elevada (ex.: pré-eclâmpsia, hipertensão gestacional ou hipertensão crónica não estável)?	Pressão arterial elevada (ex.: pré-eclâmpsia, hipertensão gestacional ou hipertensão crónica não controlada)?	High blood pressure (e.g. pre-eclampsia, gestational hypertension or uncontrolled chronic hypertension)?	High blood pressure (preeclampsia, gestational hypertension, or non stable chronic hypertension)?	Pressão arterial elevada (pré-eclâmpsia, hipertensão gestacional ou hipertensão crónica não controlada)?
1.i	A baby that is growing slowly (intrauterine growth restriction)?	Crescimento lento do feto – restrição de crescimento intrauterino?	Um bebé que está a crescer lentamente (restrição de crescimento intrauterino)?	Crescimento lento do bebé (restrição de crescimento intrauterino)?	Baby's slow growth (intrauterine growth restriction)?	A baby that is growing slowly (intrauterine growth restriction)?	Crescimento lento do bebé (restrição de crescimento intrauterino)?
1.j	Unexplained bleeding, ruptured membranes or labour before 37 weeks?	Hemorragia inexplicada, rutura de membranas ou trabalho de parto antes das 37 semanas?	Sangramento vaginal inexplicável, ruptura de membranas ou trabalho de parto antes das 37 semanas?	Sangramento vaginal inexplicável, rutura de membranas ou trabalho de parto antes das 37 semanas?	Unexplained vaginal bleeding, ruptured membranes or labor before 37 weeks?	Unexplained bleeding, ruptured membranes or labor before 37 weeks?	Sangramento vaginal inexplicável, rutura de membranas ou trabalho de parto antes das 37 semanas?
1.k	A placenta that is partially or completely covering the cervix (placenta previa)?	Placenta prévia (que cobre parcial ou totalmente o colo do útero)?	Placenta que cobre parcial ou completamente o colo do útero (placenta prévia)?	Placenta que cobre parcial ou completamente o colo do útero (placenta prévia)?	Placenta that partially or completely covers the cervix (placenta previa)?	A placenta that is partially or completely covering the cervix (placenta previa)?	Uma placenta que cobre parcial ou completamente o colo do útero (placenta prévia)?

(*continued on next page*)

Table 3-PT (*continued*)

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back Translation 1 (bt1)	Back Translation 2 (bt2)	Final Version (fv)
1.l	Weak cervical tissue (incompetent cervix)?	Tecido cervical fraco (cérvix incompetente)?	Tecido cervical fraco (colo do útero incompetente)?	Tecido cervical fraco (colo do útero incompetente)?	Weak cervical tissue (incompetent cervix)?	Weak cervical tissue (incompetent cervix)?	Tecido cervical fraco (colo do útero incompetente)?
1.m	A stitch or tape to reinforce your cervix (cerclage)?	Cerclage (sutura ou fita de reforço do colo do útero)?	Um ponto ou fita para reforçar o colo do útero (cerclagem)?	Sutura ou fita para reforçar o colo do útero (cerclagem)?	Suture or tape to reinforce the cervix (cerclage)?	A stitch or tape to reinforcethe cervix (cerclage)?	Sutura ou fita para reforçar o colo do útero (cerclagem)?
2	In previous pregnancies, have you had:	Em gravidezes anteriores, teve:	Em gravidezes anteriores, teve:	Em gravidezes anteriores, você teve:	In previous pregnancies, have you had:	In previous pregnancies, have you had:	Em gravidezes anteriores, você teve:
2.a	Recurrent miscarriages (loss of your baby before 20 weeks gestation two or more times)?	Abortos espontâneos (dois ou mais, antes das 20 semanas)?	Abortos recorrentes (perda do feto antes das 20 semanas de gestação, duas ou mais vezes)?	Abortos espontâneos recorrentes (perda do bebé antes das 20 semanas de gestação por duas ou mais vezes)?	Recurrent miscarriages (loss of the baby before 20 weeks of gestation two or more times)?	Repeated miscarriages (loss of your baby before 20 weeks gestation two or more)?	Abortos espontâneos recorrentes (perda do bebé antes das 20 semanas de gestação por duas ou mais vezes)?
2.b	Early delivery (before 37 weeks gestation)?	Parto prematuro (antes das 37 semanas)?	Parto precoce (antes das 37 semanas de gestação)?	Parto prematuro (antes das 37 semanas de gestação)?	Premature birth (before 37 weeks of gestation)?	Early delivery (before 37 weeks gestation)?	Parto prematuro (antes de 37 semanas gestacionais)?
3	Do you have any other medical condition that may affect your ability to be physically active during pregnancy? What is the condition? Specify:	Tem mais alguma condição médica que possa afetar a capacidade de ser fisicamente ativa durante a gravidez? Se sim, qual?	Tem alguma outra condição médica que possa afetar sua capacidade de ser fisicamente ativa durante a gravidez? Qual é a condição? Especificar:	Tem mais alguma outra condição médica que possa afetar sua capacidade de ser fisicamente ativa durante a gravidez? Se sim, qual? Especificar:	Do you have any other medical conditions that may affect your ability to be physically active during pregnancy? If yes, which one? To specify:	Do you have any other health condition that may affect your ability to be physically active during pregnancy? If yes, which one? Specify:	Tem alguma outra condição médica que possa afetar sua capacidade de ser fisicamente ativa durante a gravidez? Se sim, qual? Especificar:
4	Is there any other reason you are concerned about physical activity during pregnancy?	Existe alguma razão para estar preocupada com a atividade física durante a sua gravidez?	Existe algum outro motivo para se preocupar com a atividade física durante a gravidez?	Existe algum outro motivo para se preocupar com a atividade física durante a gravidez?	Is there any other reason to be concerned about physical activity during pregnancy?	Is there any other reason that makes you concerned you about physical activity during pregnancy?	Existe algum outro motivo para se preocupar com a atividade física durante a gravidez?

Table 4-PT
Summary of results of translation and adaptation of the GAQ-P into Portugal's Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Physical level question and instructions for the box on Page 2.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
1	Describe your physical activity level	Avalie o seu nível de atividade física	Descreva seu nível de atividade física	Descreva seu nível de atividade física	Describe your level of physical activity.	Describe your physical activity level	Descreva seu nível de atividade física
2	During a typical week, what types of physical activities do you take part in (e.g., swimming, walking, resistance training, yoga)?	Durante a sua semana de treinos o que pratica (yoga, Pilates, natação, ginásio, corrida, caminhada, …)	Durante uma semana típica, em que tipos de atividades físicas participa (por exemplo, natação, caminhada, treino de resistência, ioga)?	Durante uma semana típica, em que tipos de atividades físicas participa (por exemplo, natação, caminhada, treino de resistência, ioga, Pilates)?	During a typical week, what types of physical activities do you participate in (e. g., swimming, walking, resistance training, yoga, Pilates)?	During a typical week, what kind of physical exercises do you take part in (e.g., swimming, walking, resistance training, yoga)?	Durante uma semana típica, em que tipos de atividades físicas participa (por exemplo, natação, caminhada, treino de resistência, ioga, Pilates)?
3	During the same week, please describe on average how often and for how long you engage in physical activity of a light, moderate or vigorous intensity. See definitions for intensity below the box.	Durante a mesma semana mencionada acima, descreva, por favor, em média com que frequência e durante quanto tempo pratica a atividade física de intensidade moderada ou vigorosa. Ver definições de intensidade na tabela seguinte.	Durante a mesma semana, por favor descreva em média com que frequência e por quanto tempo pratica atividade física de intensidade ligeira, moderada ou vigorosa. Veja as definições de intensidade abaixo da caixa.	Durante a mesma semana, por favor descreva, em média, com que frequência e por quanto tempo, pratica atividade física de intensidade ligeira, moderada ou vigorosa. Veja as definições de intensidade no quadro em baixo.	During the same week, please describe, on average, how often and for how long you practice light, moderate or vigorous intensity physical activity. See the intensity settings in the table below.	During the same week, please describe on average how often and for how long you engage in physical exercise of a light, moderate or vigorous intensity. See intensity definitions int the box below.	Durante a mesma semana, por favor descreva, em média, com que frequência e por quanto tempo, pratica atividade física de intensidade ligeira, moderada ou vigorosa. Veja as definições de intensidade no quadro em baixo.

Table 5-PT
Summary of results of translation and adaptation of the GAQ-P into Portugal's Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Physical activity level question and box on Page 2.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
1	On average	Em média	Em média	Em média	Average What are your physical activity goals for the rest of your pregnancy?	On average	Em média
2	Frequency (times per week)	Frequência (vezes por semana)	Frequência (número de vezes por semana)	Frequência (número de vezes por semana)	Frequency (number of times per week)	Frequency (times per week)	Frequência (vezes por semana)
3	Intensity (see below for definitions)	Intensidade (veja definições abaixo)	Intensidade (veja abaixo as definições)	Intensidade (veja abaixo as definições)	Intensity (see definitions bellow)	Intensity (see definitions bellow)	Intensidade (veja definições abaixo)
4	Duration (minutes per session)	Duração (minutos por sessão)	Duração (minutos por sessão)	Duração (minutos por sessão)	Duration (minutes per session)	Duration (minutes per session)	Duração (minutos por sessão)
5	How physically active were you in the six months before pregnancy?	Qual o seu nível de atividade física nos seis meses anteriores à gravidez?	Quão fisicamente ativa era nos seis meses antes da gravidez?	Quão fisicamente ativa era nos seis meses antes da gravidez?	How physically active were you in the six months before pregnancy?	How physically active were you in the six months before being pregnant?	Quão fisicamente ativa era nos seis meses antes da gravidez?
6	How physically active have you been during this pregnancy?	Quanto ativamente ativa foi durante a gravidez?	Quão fisicamente ativa tem estado na presente gravidez?	Quão fisicamente ativa tem estado na presente gravidez?	How physically active have you been during this pregnancy?	How physically active have you been during this pregnancy?	Quão fisicamente ativa tem estado na presente gravidez?
7	What are your physical activity goals for the rest of your pregnancy?	Quais são os seus objetivos para o resto da gravidez?	Quais são os seus objetivos de atividade física para o resto do tempo de gravidez?	Quais são os seus objetivos de atividade física para o resto do tempo de gravidez?	What are you physical activity goals for the remaining time of your pregnancy?	What are your physical activity objectives for the rest of the pregnancy?	Quais são os seus objetivos de atividade física para o resto do tempo de gravidez?
8	Light Moderate Vigorous	Baixa Moderada Vigorosa	Ligeira Moderada Vigorosa	Ligeira Moderada Vigorosa	Light Moderate Vigorous	Light Moderate Vigorous	Ligeira Moderada Vigorosa
9	Light intensity physical activity: you are moving, but you do not sweat or breathe hard, such as walking to get the mail or light gardening.	Intensidade baixa: movimenta-se, mas não aumenta a sua frequência cardíaca de forma a que provoque suor ou respira com dificuldade, como por exemplo: caminhar para buscar o correio ou fazer jardinagem.	Atividade física de intensidade ligeira: Você está em movimento, mas você não sua nem respira com dificuldade, tal como caminhar para ir buscar o correio ou fazer jardinagem leve.	Atividade física de intensidade ligeira: Você está em movimento, mas não transpira nem respira com dificuldade, tal como, a caminhar para ir buscar o correio ou fazer jardinagem leve.	Light-intensity physical activity: You are moving, but not sweating or breathing heavily, such as walking to get the mail or doing light gardening.	Low-intensity exercise: you are moving, but you don't sweat or feel difficulty in breathing. Examples include walking to the mailbox or gardening.	Atividade física de intensidade ligeira: Você está em movimento, mas não transpira nem respira com dificuldade, tal como, a caminhar para ir buscar o correio ou fazer jardinagem leve.
10	Moderate intensity physical activity: your heart rate goes up and you may sweat or breathe hard. You can talk but could not sing. Examples include brisk walking.	Intensidade moderada: aumento do ritmo cardíaco, provocando suores e uma respiração mais difícil, podendo falar mas não cantar, como por exemplo: caminhada rápida.	Atividade física de intensidade moderada: a sua frequência cardíaca aumenta e você pode suar ou respirar com mais intensidade. Você pode falar, mas não pode cantar. Como exemplo, durante uma caminhada rápida.	Atividade física de intensidade moderada: a sua frequência cardíaca aumenta e você pode transpirar ou respirar com mais intensidade. Você consegue falar, mas não consegue cantar. Como exemplo, durante uma caminhada rápida.	Moderate-intensity physical activity: Your heart rate increases, and you may sweat or breathe more intensely. You can talk, but you can't sing. For example, during a brisk walk.	Moderate-intensity exercise: your heart beats faster and you may sweat or get panting. You can speak but can't sing. Examples include fast walking.	Atividade física de intensidade moderada: a sua frequência cardíaca aumenta e você pode transpirar ou respirar com mais intensidade. Você consegue falar, mas não consegue cantar. Como exemplo, durante uma caminhada rápida.
11	Vigorous intensity physical activity: your heart rate goes up substantially, you feel hot and sweaty, and you cannot say more than a few words without pausing to breathe. Examples include fast stationary cycling and running.	Intensidade vigorosa: o batimento cardíaco aumenta, sente calor e suores; não consegue falar, sem pausas, como por exemplo: ciclismo, corrida rápida.	Atividade física de intensidade vigorosa: a sua frequência cardíaca aumenta substancialmente, você se sente quente e suada, e você não pode dizer mais do que algumas palavras sem parar para respirar. Como exemplos, ciclismo estacionário rápido e corrida.	Atividade física de intensidade vigorosa: a sua frequência cardíaca aumenta substancialmente, você sente-se quente e transpirada, e não consegue dizer mais do que algumas palavras sem parar para respirar. Como exemplos, ciclismo estacionário rápido e corrida.	Vigorous intensity physical activity: your heart rate increases substantially, you feel hot and sweaty, and you can't say more than a few words without stopping to breathe. Examples include fast stationary cycling and running.	High-intensity exercise: your heart beats fast, you feel hot and sweaty, and you can't say more than a few words without having to stop to catch breath. Examples include cycling and running.	Atividade física de intensidade vigorosa: a sua frequência cardíaca aumenta substancialmente, você sente-se quente e transpirada, e não consegue dizer mais do que algumas palavras sem parar para respirar. Como exemplos, ciclismo estacionário rápido e corrida.

Table 6-PT
Summary of results of translation and adaptation of the GAQ-P into Portugal's Portuguese according to ISPOR's recommendations – **General advice box on Page 2.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
1	General advice for being physically active during pregnancy.	Conselhos gerais para ser fisicamente ativa durante a gravidez.	Conselhos gerais para ser fisicamente ativa durante a gravidez.	Conselhos gerais para ser fisicamente ativa durante a gravidez.	General advice for being physically active during pregnancy.	General recommendations for being physically active during pregnancy.	Conselhos gerais para ser fisicamente ativa durante a gravidez.
2	Follow the advice in the 2019 Canadian Guidelines for physical activity throughout pregnancy.	Siga o conselho das Diretrizes Canadianas sobre exercício físico durante a gravidez.	Siga os conselhos das Recomendações Canadianas de 2019 para a atividade física durante a gravidez.	Siga os conselhos das Recomendações Canadianas para a Atividade Física durante a Gravidez de 2019.	Follow the advice in the 2019 Canadian Recommendations for Physical Activity during Pregnancy.	Follow the recommendations in the 2019 Canadian Guidelines to physical activity during pregnancy.	Siga os conselhos das Recomendações Canadianas para a Atividade Física durante a Gravidez de 2019.
3	It recommends that pregnant women get at least 150 min of moderate-intensity physical activity (resistance training, brisk walking, swimming, gardening), spread over three or more days of the week. If you are planning to take part in vigorous-intensity physical activity or be physically active at elevations above 2500 m (8200 feet), then consult with your health care provider. If you have any questions about physical activity during pregnancy, consult a qualified exercise professional or your health care provider beforehand. This can help ensure that your physical activity is safe and suitable for you.	Recomenda-se que mulheres grávidas despendam de pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada (treino de resistência, caminhada rápida, natação, jardinagem), dividido por três ou mais dias da semana. Se está a planear participar numa atividade física vigorosa, ou ser fisicamente ativa em altitudes superiores a 2500 m (8200 pés), deve primeiro consultor o seu médico obstetra. Se tiver alguma dúvida sobre atividade física durante a gravidez, pode consultar um profissional qualificado para tal, para ter uma atividade segura e direcionada para si.	Recomenda que as mulheres grávidas realizem pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada (treino de resistência, caminhada rápida, natação, jardinagem, etc.), distribuídos por três ou mais dias da semana. Se pretende realizar atividade física de intensidade vigorosa, ou ser fisicamente ativa em altitudes acima de 2.500 m, consulte o seu médico. Se tiver alguma dúvida sobre atividade física durante a gravidez, consulte um profissional de exercício físico ou de saúde qualificado. Esta consulta pode ajudar a garantir que a atividade física seja segura e adequada para si.	Recomenda-se que as mulheres grávidas realizem pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada (treino de resistência, caminhada rápida, natação, jardinagem, etc.), distribuídos por três ou mais dias da semana. Se pretende realizar atividade física de intensidade vigorosa, ou ser fisicamente ativa em altitudes acima de 2.500 m, consulte o seu médico. Se tiver alguma dúvida sobre atividade física durante a gravidez, consulte um profissional de exercício físico ou de saúde, devidamente qualificado. Esta consulta pode ajudar a garantir que a atividade física seja segura e adequada para si.	It is recommended that pregnant women perform at least 150 min of moderate-intensity physical activity (resistance training, brisk walking, swimming, gardening, etc.), spread over three or more days a week. If you intend to perform vigorous-intensity physical activity, or be physically active at altitudes above 2500 m, consult your doctor. If you have any questions about physical activity during pregnancy, consult a suitably qualified exercise or health professional. This consultation can help ensure that physical activity is safe and appropriate for you.	It is recommended that pregnant women practice at least 150 min of moderate-intensity exercise (weightlifting, walking, swimming, gardening), spread over three or more days a week. If you plan to practice vigorous intensity physical activity, or be physically active at altitudes above 2500 m (8200 feet), ask your healthcare provider. If you have any questions about physical activity during pregnancy, ask a professional or your doctor/midwife in advance. It would ensure that the activity is safe and suitable for you.	Recomenda-se que as mulheres grávidas realizem pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada (treino de resistência, caminhada rápida, natação, jardinagem, etc.), distribuídos por três ou mais dias da semana. Se pretende realizar atividade física de intensidade vigorosa, ou ser fisicamente ativa em altitudes acima de 2.500 m, consulte o seu médico. Se tiver alguma dúvida sobre atividade física durante a gravidez, consulte um profissional de exercício físico ou de saúde, devidamente qualificado. Esta consulta pode ajudar a garantir que a atividade física seja segura e adequada para si.

Table 7-PT
Summary of results of translation and adaptation of the GAQ-P into Portugal's Portuguese according to ISPOR's recommendations – **General advice box on Page 2.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
1	Declaration	Declaração	Declaração	Declaração	Declaration	Declaration	Declaração
2	To the best of my knowledge, all of the information I have supplied on this questionnaire is correct. If my health changes, I will complete this questionnaire again.	Declaro, abaixo assinado, que todas as declarações que prestei neste questionário são verdadeiras. Se o meu estado de saúde alterar durante a gravidez,	Até onde sei, todas as informações que forneci neste questionário estão corretas. Se minha saúde alterar, irei completar este	Até onde sei, todas as informações que forneci neste questionário estão corretas. Se o meu estado de saúde se alterar, completarei	To the best of my knowledge, all the information I have provided in this questionnaire is correct. If my health changes, I will complete this questionnaire again.	To the best of my knowledge, all the information I have given on this questionnaire is right. If my health changes, I will complete this questionnaire again.	Até onde sei, todas as informações que forneci neste questionário estão corretas. Se o meu estado de saúde se alterar, completarei

(*continued on next page*)

Table 7-PT (*continued*)

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
		voltarei a preencher este questionário.	questionário novamente.	novamente este questionário.			novamente este questionário.
3	I answered NO to all questions on Page 1. Sign and date the declaration below. Physical activity is recommended.	Respondi NÃO a todas as perguntas da página 1. Assine e date a declaração abaixo. Atividade física é recomendada.	Eu respondi NÃO a todas as perguntas da página 1. Assine e date a declaração abaixo. Atividade física é recomendada.	Respondi NÃO a todas as perguntas da página 1. Assine e date a declaração abaixo. A atividade física é recomendada.	I answered NO to all the questions on page 1. Sign and date the statement below. Physical activity is recommended.	I answered NO to all questions on Page 1. Sign and date the declaration below. Physical activity is recommended.	Respondi NÃO a todas as perguntas da página 1. Assine e date a declaração abaixo. Atividade física é recomendada.
	I answered YES to one or more questions on Page 1 and I will speak with my health care provider before beginning or continuing physical activity. The Health Care Provider Consultation Form for Prenatal Physical Activity can be used to start the conversation.	Respondi SIM a uma ou mais perguntas na Página 1 e falarei com meu médico antes de iniciar ou continuar a atividade física. O Formulário de Consulta do Profissional de Saúde para Atividade física Pré-Natal pode ser usado para iniciar a conversa.	Eu respondi SIM a uma ou mais perguntas da página 1 e vou falar com meu médico antes de iniciar ou continuar a atividade física. O Formulário de Consulta do Profissional de Saúde para Atividade física Pré-Natal pode ser usado para iniciar a conversa.	Respondi SIM a uma ou mais perguntas da página 1 e vou falar com meu médico, antes de iniciar ou continuar a atividade física. O Formulário de Consulta do Profissional de Saúde para atividade física Pré-Natal pode ser usado para iniciar a conversa.	I answered YES to one or more questions on page 1 and will speak to my doctor before starting or continuing physical activity. The Health Professional Consultation Form for Prenatal Physical Activity can be used to start the conversation.	I answered YES to one or more questions on Page 1 and I will talk to my health care provider before beginning or continuing physical activity. The Health Care Provider Consultation Form for Prenatal Physical Activity can be used to start the conversation.	Respondi SIM a uma ou mais perguntas da página 1 e vou falar com meu médico, antes de iniciar ou continuar a atividade física. O Formulário de Consulta do Profissional de Saúde para atividade física Pré-Natal pode ser usado para iniciar a conversa.
	I have spoken with my health care provider who has recommended that I take part in physical activity during my pregnancy. Sign and date the declaration below.	Falei com o meu médico que me recomendou a prática de exercício físico durante a gravidez. Assinar e datar a declaração.	Falei com o meu médico que recomendou que eu participasse em atividades físicas durante a gravidez. Assine e date a declaração abaixo.	Falei com o meu médico, que recomendou que eu participasse em atividades físicas durante a gravidez. Assinar e datar a declaração.	I spoke to my doctor, who recommended that I participate in physical activities during pregnancy. Sign and date the declaration.	I have spoken with my physician who has recommended that I take part in physical activity during my pregnancy. Sign and date the declaration below.	Falei com o meu médico, que recomendou que eu participasse em atividades físicas durante a gravidez. Assinar e datar a declaração.

Table 8-PT
Summary of results of translation and adaptation of the HCP into Portugal's Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Title and Personal information on Page 1.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
1	Health care provider Consultation form for Prenatal physical activity	Formulário de consulta do profissional de saúde para atividade física pré-natal	Formulário de consulta do profissional de saúde para atividade física pré-natal	Formulário de consulta do profissional de saúde para atividade física pré-natal	Health care provider consultations form for prenatal physical activity	Health care provider consultations form for prenatal physical activity	Formulário de consulta do profissional de saúde para atividade física pré-natal
2	Patient name	Nome da utente	Nome da utente	Nome da utente	Patient's name	Patient's name	Nome da utente
3	Due date (dd/mm/yyyy)	Data provável do parto (dd/mm/yyyy)	Data provável do parto (dd/mm/yyyy)	Data provável do parto (dd/mm/yyyy)	Due date (dd/mm/yyyy)	Due date (dd/mm/yyyy)	Data provável do parto (dd/mm/yyyy)
4	Today's date (dd/mm/yyyy)	Data de hoje (dd/mm/yyyy)	Data de hoje (dd/mm/yyyy)	Data de hoje (dd/mm/yyyy)	Today's date (dd/mm/yyyy)	Today's date (dd/mm/yyyy)	Data de hoje (dd/mm/yyyy)

Table 9-PT
Summary of results of translation and adaptation of the HCP into Portugal's Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Left side on Page 1.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
1	Your patient wishes to begin or continue to be physically active during pregnancy. Your	Sua utente deseja começar ou continuar a ser fisicamente ativa durante a gravidez. Sua	Sua utente deseja começar ou continuar a ser fisicamente ativa durante a gravidez. Sua	Sua utente deseja começar ou continuar a ser fisicamente ativa durante a gravidez. Sua utente respondeu "Sim" a uma ou mais perguntas	Your patient wishes to begin or continue to be physically active during her pregnancy. Your patient answered "Yes" to one or more questions	Your patient wants to begin or continue to be physically active during pregnancy. Your patient answered	Sua utente deseja começar ou continuar a ser fisicamente ativa durante a gravidez. Sua utente respondeu "Sim" a uma ou mais perguntas

(*continued on next page*)

Table 9-PT (*continued*)

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
	patient answered "Yes" to one or more questions on the Get Active Questionnaire for Pregnancy and has been asked to seek your advice.		utente respondeu "Sim" a uma ou mais perguntas no "Questionário Seja Ativa na Gravidez" e foi orientada a procurar seu conselho.	utente respondeu "Sim" a uma ou mais perguntas no "Questionário Seja Ativa na Gravidez" e foi orientada a procurar seu conselho.	no "Questionário Seja Ativa na Gravidez" e foi orientada a procurar seu conselho.	in "Get Active Questionnaire for Pregnancy" e was guided to reach your advice.	"Yes" to one or more questions in the "Be Active in Pregnancy Questionnaire" and was advised to seek his advice.	no "Questionário Seja Ativa na Gravidez" e foi orientada a procurar seu conselho.
2	Physical activity is safe for most pregnant individuals and has many health benefits. However, a small number of patients may need a thorough evaluation before taking part in physical activity during pregnancy.		A prática de atividade física é segura para a maioria das gestantes e traz muitos benefícios para a saúde. No entanto, um pequeno número de utentes pode precisar de uma avaliação minuciosa antes de iniciar a prática de atividade física durante a gravidez.	A prática de atividade física é segura para a maioria das gestantes e traz muitos benefícios para a saúde. No entanto, um pequeno número de utentes pode precisar de uma avaliação detalhada antes de iniciar a prática de atividade física durante a gravidez.	A prática de atividade física é segura para a maioria das gestantes e traz muitos benefícios para a saúde. No entanto, um pequeno número de utentes pode precisar de uma avaliação minuciosa antes de iniciar a prática de atividade física durante a gravidez.	Physical activity practice is safe for most pregnant women and brings lots of benefits for health. However, a small number of patients might need a thorough evaluation before beginning physical activity.	Practicing physical activity is safe for most pregnant women and brings many health benefits. However, a small number of patients may need a thorough evaluation before beginning physical activity during pregnancy.	A prática de atividade física é segura para a maioria das gestantes e traz muitos benefícios para a saúde. No entanto, um pequeno número de utentes pode precisar de uma avaliação minuciosa antes de iniciar a prática de atividade física durante a gravidez.
3	The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada/Canadian Society for Exercise Physiology 2019 Canadian Guideline for Physical Activity throughout Pregnancy recommends that pregnant women get at least 150 min of moderate intensity physical activity each week (see next page or). But there are contraindications to this goal for some conditions (see right).		As Diretrizes Canadianas para Atividade Física durante a Gravidez de 2019 feitas pelas Sociedade de Obstetras e Ginecologistas do Canadá e Sociedade Canadiana de Fisiologia do Exercício recomendam que as mulheres grávidas pratiquem pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana (veja a próxima página ou). Mas há contraindicações para esta meta em algumas condições (veja à direita).	As Diretrizes Canadianas para Atividade Física durante a Gravidez de 2019 feitas pelas Sociedade de Obstetras e Ginecologistas do Canadá e Sociedade Canadiana de Fisiologia do Exercício recomendam que as gestantes pratiquem pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana (veja a próxima página ou). Mas há contraindicações para este objetivo em alguns casos (veja à direita).	As Diretrizes Canadianas para Atividade Física durante a Gravidez de 2019 feitas pelas Sociedade de Obstetras e Ginecologistas do Canadá e Sociedade Canadiana de Fisiologia do Exercício recomendam que as mulheres grávidas pratiquem pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana (veja a próxima página ou). Mas há contraindicações para esta meta em algumas condições (veja à direita).	2019 Canadian Guidelines for Physical Activity during Pregnancy written by Canadian Society of Obstetricians and Gynaecologists/ Canadian Society for Physical Exercise recommend that pregnant women practice at least 150minutes of moderate intensity physical activity per week (see next page or). However, there are contraindications to this goal in some conditions (see right).	The 2019 Canadian Guidelines for Physical Activity during Pregnancy from the Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada and the Canadian Society for Exercise Physiology recommend that pregnant women engage in at least 150 min of moderate-intensity physical activity per week (see next page or ""). However, there are contraindications to this objective in some conditions (see right).	As Diretrizes Canadianas para Atividade Física durante a Gravidez de 2019 feitas pelas Sociedade de Obstetras e Ginecologistas do Canadá e Sociedade Canadiana de Fisiologia do Exercício recomendam que as mulheres grávidas pratiquem pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana (veja a próxima página ou). Mas há contraindicações para esta meta em algumas condições (veja à direita).
4	Specific concern from your patient and/or from a Qualified Exercise Professional:		Preocupação específica da sua utente e/ou de um Profissional Qualificado do Exercício	Preocupação específica da sua utente e/ou do Profissional do Exercício Qualificado	Preocupação específica da sua utente e/ou de um Profissional Qualificado do Exercício	Your patient's specific concern and/or qualified's exercise professional:	Specific concern of your patient and/or a Qualified Exercise Professional:	Preocupação específica da sua utente e/ou de um Profissional Qualificado do Exercício
5	To ensure that your patient proceeds in the safest way possible, they were advised to consult with you about		Para garantir que sua utente prossiga da maneira mais segura possível, ela foi aconselhada a consultá-lo(a)	Para garantir que sua utente prossiga da maneira mais segura possível, ela foi aconselhada a consultá-lo(a)	Para garantir que sua utente prossiga da maneira mais segura possível, ela foi aconselhada a consultá-lo(a) sobre tornar-se ou continuar a ser fisicamente ativa	To ensure that your patient keeps on going the safest way, she was advised to consult you about beginning or continuing to be physically active during her pregnancy. Please,	To ensure that your patient proceeds as safely as possible, she has been advised to consult with you about becoming or continuing to be	Para garantir que sua utente prossiga da maneira mais segura possível, ela foi aconselhada a consultá-lo(a) sobre tornar-se ou continuar a ser fisicamente ativa

(*continued on next page*)

Table 9-PT (*continued*)

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
	becoming or continuing to be physically active during pregnancy. Please discuss potential concerns you may have about physical activity with your patient and indicate in the box below any modifications you might recommend:		sobre tornar-se ou continuar a ser fisicamente ativa durante a gravidez. Por favor, discuta possíveis preocupações que possa ter sobre atividade física com sua utente e indique nas caixas abaixo quaisquer modificações que possa recomendar:	sobre tornar-se ou continuar a ser fisicamente ativa durante a gravidez. Por favor, discutir possíveis preocupações que possa ter sobre atividade física com sua utente e indicar nas caixas abaixo quaisquer modificações que possa recomendar:	durante a gravidez. Por favor, discuta possíveis preocupações que possa ter sobre atividade física com sua utente e indique nas caixas abaixo quaisquer modificações que possa recomendar:	discuss with your patient possible concerns you might have about physical activity and indicate on the boxes below any modifications you might recommend:	physically active during pregnancy. Please discuss possible concerns you may have about physical activity with your patient and indicate in the boxes below any modifications you may recommend:	durante a gravidez. Por favor, discuta possíveis preocupações que possa ter sobre atividade física com sua utente e indique nas caixas abaixo quaisquer modificações que possa recomendar:
6	Unrestricted physical activity based on the SOGC/CSEP 2019 Canadian Guidelines for Physical Activity throughout Pregnancy. Progressive physical activity Recommend avoiding: Recommend including: Recommend supervision by a Qualified Exercise Professional, if possible. Refer to a physiotherapist for pain, impairment and/or a pelvic floor assessment. Other comments:		Atividade física sem restrições com base nas Diretrizes Canadianas para Atividade Física durante a Gravidez de 2019 da SOGC/CSEP. Atividade física progressiva Recomendado evitar: Recomendado incluir: Recomendado a supervisão de um (a) profissional qualificado(a) do exercício, se possível. Consulte um(a) fisioterapeuta em função da dor, incapacidade e/ou avaliação do pavimento pélvico. Outros comentários:	Atividade física sem restrições com base nas Diretrizes Canadianas para Atividade Física durante a Gravidez de 2019 da SOGC/CSEP. Atividade física progressiva Recomendo evitar: Recomendo incluir: Recomendo a supervisão de um (a) profissional qualificado(a) do exercício, se possível. Consulte um(a) fisioterapeuta em função da dor, incapacidade e/ou avaliação do pavimento pélvico. Outros comentários:	Atividade física sem restrições com base nas Diretrizes Canadianas para Atividade Física durante a Gravidez de 2019 da SOGC/CSEP. Atividade física progressiva Recomendado evitar: Recomendado incluir: Recomendado a supervisão de um(a) profissional qualificado (a) do exercício, se possível. Consulte um(a) fisioterapeuta em função da dor, incapacidade e/ou avaliação do pavimento pélvico. Outros comentários:	No restriction physical activity based on the COGC/CSEP 2019 Canadian Guidelines for Physical Activity during Pregnancy. Progressive physical activity Recommend avoiding: Recommend including: Recommend a Qualified Exercise Professional supervision, if possible. Go to a physical therapist to check the pain, impairment and/or pelvic floor assessment. Other comments:	Unrestricted physical activity based on the 2019 Canadian Guidelines for Physical Activity during Pregnancy from SOGC/CSEP. Progressive physical activity Recommended to avoid: Recommended to include: Supervision by a qualified exercise professional is recommended, if possible. Consult a physical therapist for pain, disability and/or pelvic floor assessment. Other comments:	Atividade física sem restrições com base nas Diretrizes Canadianas para Atividade Física durante a Gravidez de 2019 da SOGC/CSEP. Atividade física progressiva Recomendado evitar: Recomendado incluir: Recomendado a supervisão de um(a) profissional qualificado (a) do exercício, se possível. Consulte um(a) fisioterapeuta em função da dor, incapacidade e/ou avaliação do pavimento pélvico. Outros comentários:

Table 10-PT
Summary of results of translation and adaptation of the HCP into Portugal's Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Right side on Page 1.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back Translation 1 (bt1)	Back Translation 2 (bt2)	Final Version (fv)
1	Absolute contraindications	Contraindicações absolutas	Contraindicações absolutas	Contraindicações absolutas	Absolute contraindications	Absolute contraindications	Contraindicações absolutas
2	Pregnant women with these conditions should continue activities of daily living, but not take part in moderate or vigorous physical activity:	Mulheres grávidas com estas condições devem continuar as atividades da vida diária, mas não participar de atividades físicas moderadas ou vigorosas:	Gestantes com estas condições devem continuar as atividades da vida diária, mas não participar de atividades físicas moderadas ou vigorosas:	Mulheres grávidas com estas condições devem continuar as atividades da vida diária, mas não participar de atividades físicas moderadas ou vigorosas:	Pregnant women with these conditions should keep their daily lives activities, but should not engaje in moderate or vigorous physical activity:	Pregnant women with these conditions should continue activities of daily living, but not participate in moderate or vigorous physical activities:	Mulheres grávidas com estas condições devem continuar as atividades da vida diária, mas não participar de atividades físicas moderadas ou vigorosas:
3	• ruptured membranes, • premature labour,	• membrana rompida, • trabalho de parto prematuro,	• membrana rompida, • trabalho de parto prematuro,	• membrana rompida, • trabalho de parto prematuro,	• ruptured membrane, • premature labor, • unexplained	• ruptured membrane, • premature labor, • persistent vaginal	• membrana rompida, • trabalho de parto prematuro,

(*continued on next page*)

Table 10-PT (*continued*)

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back Translation 1 (bt1)	Back Translation 2 (bt2)	Final Version (fv)
	• unexplained persistent vaginal bleeding, • placenta previa after 28 weeks gestation, • preeclampsia, • incompetent cervix, • intrauterine growth restriction, • high-order multiple pregnancy • (e.g. triplets), • uncontrolled Type I diabetes, • uncontrolled hypertension, • uncontrolled thyroid disease, • other serious cardiovascular, • respiratory or systemic disorder.	• sangramento vaginal persistente inexplicável, • placenta prévia após 28 semanas de gestação, • pré-eclâmpsia, • colo do útero incompetente, • restrição de crescimento intrauterino, • gravidez múltipla de alta ordem (por exemplo, trigêmeos) • diabetes tipo I não controlada, • hipertensão não controlada, • doença descontrolada da tireoide, • outras doenças cardiovasculares graves, • distúrbio respiratório ou sistêmico.	• sangramento vaginal persistente inexplicável, • placenta prévia após 28 semanas de gravidez, • pré-eclâmpsia, • colo do útero incompetente, • restrição de crescimento intrauterino, • gravidez múltipla de alta ordem (por exemplo, trigêmeos) • diabetes tipo I descontrolada, • hipertensão descontrolada, • doença descontrolada da tireoide, • outras doenças cardiovasculares graves, • distúrbio respiratório ou sistêmico.	• sangramento vaginal persistente inexplicável, • placenta prévia após 28 semanas de gestação, • pré-eclâmpsia, • colo do útero incompetente, • restrição de crescimento intrauterino, • gravidez múltipla de alta ordem (por exemplo, trigêmeos) • diabetes tipo I não controlada, • hipertensão não controlada, • doença descontrolada da tireoide, • outras doenças cardiovasculares graves, • distúrbio respiratório ou sistêmico.	persistent vaginal bleeding, • placenta previa after 28 weeks of gestation, • pre-eclampsia, • incompetent cervix, • intrauterine growth restriction, • high-order multiple pregnancies (e.g. triplets) • uncontrolled type I diabetes, • uncontrolled hypertension, • uncontrolled thyroid disease, • other serious cardiovascular diseases, • respiratory or systemic disorder.	bleeding aunexplained, • placenta previa after 28 weeks of gestation, • pre-eclampsia, • incompetent cervix, • intrauterine growth restriction, • high-order multiple pregnancies (e.g. triplets) • uncontrolled type I diabetes, • uncontrolled hypertension, • uncontrolled thyroid disease, • other serious cardiovascular diseases, • respiratory or systemic disorder.	• sangramento vaginal persistente inexplicável, • placenta prévia após 28 semanas de gestação, • pré-eclâmpsia, • colo do útero incompetente, • restrição de crescimento intrauterino, • gravidez múltipla de alta ordem (por exemplo, trigêmeos) • diabetes tipo I não controlada, • hipertensão não controlada, • doença descontrolada da tireoide, • outras doenças cardiovasculares graves, • distúrbio respiratório ou sistêmico.
4	Relative contraindications	Contraindicações relativas	Contraindicações relativas	Contraindicações relativas	Relative contraindications	Relative contraindications	Contraindicações relativas
5	Pregnant women with these conditions should discuss advantages and disadvantages of physical activity with you. They should continue physical activity, but modify exercises to reduce intensity and/or duration.	Mulheres grávidas com estas condições devem discutir as vantagens e desvantagens da prática da atividade física consigo. Elas devem continuar fisicamente ativas, mas modificar os exercícios para reduzir intensidade e/ou duração.	Gestantes com estas condições devem discutir as vantagens e desvantagens da prática da atividade física consigo. Elas devem continuar fisicamente ativas, mas modificar os exercícios para reduzir intensidade e/ou duração.	Mulheres grávidas com estas condições devem discutir as vantagens e desvantagens da prática da atividade física consigo. Elas devem continuar fisicamente ativas, mas modificar os exercícios para reduzir intensidade e/ou duração.	Pregnant women with these conditions should discuss the advantages and disadvantages of physical activity with you. They should remain physically active but change exercises to decrease intensity and/or duration.	Pregnant women with these conditions should discuss the advantages and disadvantages of physical activity with you. They should remain physically active but modify exercises to reduce intensity and/or duration.	Mulheres grávidas com estas condições devem discutir as vantagens e desvantagens da prática da atividade física consigo. Elas devem continuar fisicamente ativas, mas modificar os exercícios para reduzir intensidade e/ou duração.
6	• recurrent pregnancy loss, • gestational hypertension, • a history of spontaneous preterm birth, • mild/moderate cardiovascular or • respiratory disease, • symptomatic anemia, • malnutrition, • eating disorder, • twin pregnancy after the 28th week, • other significant medical conditions.	• perda gestacional recorrente, • hipertensão gestacional, • história de parto prematuro espontâneo, • doença cardiovascular leve/moderada ou • doença respiratória, • anemia sintomática, • mal nutrição, • distúrbio alimentar, • gravidez gemelar após a 28ª semana, • outras condições médicas significativas	• perda gestacional recorrente, • hipertensão gestacional, • história de parto prematuro espontâneo, • doença cardiovascular leve/moderada ou • doença respiratória, • anemia sintomática, • mal nutrição, • distúrbio alimentar, • gravidez gemelar após a 28ª semana, • outras condições médicas significativas	• perda gestacional recorrente, • hipertensão gestacional, • história de parto prematuro espontâneo, • doença cardiovascular leve/moderada ou • doença respiratória, • anemia sintomática, • mal nutrição, • distúrbio alimentar, • gravidez gemelar após a 28ª semana, • outras condições médicas significativas	• recurrent pregnancy loss, • gestational hypertension, • history of spontaneous premature birth, • mild/moderate cardiovascular disease or • respiratory disease, • symptomatic anemia, • malnutrition, • eating disorder, • twin pregnancy after the 28th week, • other significant medical conditions	• recurrent pregnancy loss, • gestational hypertension, • history of spontaneous premature birth, • mild/moderate cardiovascular disease or • respiratory disease, • symptomatic anemia, • malnutrition, • eating disorder, • twin pregnancy after the 28th week, • other significant medical conditions	• perda gestacional recorrente, • hipertensão gestacional, • história de parto prematuro espontâneo, • doença cardiovascular leve/moderada ou • doença respiratória, • anemia sintomática, • mal nutrição, • distúrbio alimentar, • gravidez gemelar após a 28ª semana, • outras condições médicas significativas

Table 11-PT
Summary of results of translation and adaptation of the HCP into Portugal's Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Title and introduction paragraph on Page 2.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
1	SOGC/CSEP 2019 Canadian Guideline For Physical Activity Throughout Pregnancy	Diretrizes Canadianas para Atividade Física durante a Gravidez SOGC/SCFE 2019	Diretrizes Canadianas para Atividade Física durante a Gravidez SOGC/CSEP 2019	Diretrizes Canadianas para Atividade Física durante a Gravidez SOGC/CSEP 2019	SOGC/CSEP 2019 Canadian Guideline For Physical Activity during pregnancy	SOGC/CSEP 2019 Canadian Guideline For Physical Activity Throughout Pregnancy	Diretrizes Canadianas para Atividade Física durante a Gravidez SOGC/CSEP 2019
2	The evidence-based guideline outlines the right amount of physical activity women should get throughout pregnancy to promote maternal, fetal, and neonatal health.	As diretrizes baseadas em evidências descrevem a quantidade certa de atividade física que mulheres devem praticar durante a gravidez de modo a promover a saúde materna, fetal e neonatal.	As diretrizes baseadas em evidências descrevem a quantidade correta de atividade física que as mulheres deveriam praticar durante a gravidez de modo a promover a saúde materna, fetal e neonatal.	As diretrizes baseadas em evidências descrevem a quantidade certa de atividade física que mulheres devem praticar durante a gravidez de modo a promover a saúde materna, fetal e neonatal.	Evidence-based guidelines outline the right amount of physical activity women should practice during pregnancy to promote maternal, fetal, and newborn health.	Evidence-based guidelines outline the right amount of physical activity women should engage in during pregnancy to promote maternal, fetal, and newborn health.	As diretrizes baseadas em evidências descrevem a quantidade certa de atividade física que mulheres devem praticar durante a gravidez de modo a promover a saúde materna, fetal e neonatal.
3	Research shows the health benefits and safety of being active throughout pregnancy for both mother and baby. Physical activity is now seen as a critical part of a healthy pregnancy. Following the guideline can reduce the risk of pregnancy-related illnesses such as depression, by at least 25 %, and of developing gestational diabetes, high blood pressure and. preeclampsia by 40 %.	Pesquisas mostram os benefícios e segurança para a saúde de ser ativa durante a gravidez tanto para a mãe quanto para o bebé. A atividade física é agora vista como uma parte essencial de uma gravidez saudável. Seguir as diretrizes pode reduzir o risco de doenças relacionadas à gravidez como depressão, em pelo menos 25 %, e de desenvolver diabetes gestacional, hipertensão e pré-eclâmpsia em 40 %.	Pesquisas mostram os benefícios e a segurança para a saúde em ser ativa durante a gravidez tanto para a mãe quanto para o bebé. A atividade física é vista atualmente como uma parte essencial de uma gravidez saudável. Seguir as diretrizes pode reduzir o risco de doenças relacionadas à gravidez como depressão, em pelo menos 25 %, e de desenvolver diabetes gestacional, hipertensão e pré-eclâmpsia em 40 %.	Pesquisas mostram os benefícios e a segurança para a saúde de ser ativa durante a gravidez tanto para a mãe quanto para o bebé. A atividade física é agora vista como uma parte essencial de uma gravidez saudável. Seguir as diretrizes pode reduzir o risco de doenças relacionadas à gravidez como depressão, em pelo menos 25 %, e de desenvolver diabetes gestacional, hipertensão e pré-eclâmpsia em 40 %.	Research shows the health benefits and safety of being active during pregnancy for mother and baby. Physical activity is not at days seen as an essential part of a healthy pregnancy. Following the guidelines can reduce the risk of pregnancy-related illnesses such as depression by at least 25 %, and of developing gestational diabetes, hypertension and pre-eclampsia by 40 %.	Research shows the health benefits and safety of being active during pregnancy for both mother and baby. Physical activity is now seen as an essential part of a healthy pregnancy. Following the guidelines can reduce the risk of pregnancy-related illnesses such as depression by at least 25 %, and of developing gestational diabetes, hypertension and pre-eclampsia by 40 %.	Pesquisas mostram os benefícios e a segurança para a saúde de ser ativa durante a gravidez tanto para a mãe quanto para o bebê. A atividade física é agora vista como uma parte essencial de uma gravidez saudável. Seguir as diretrizes pode reduzir o risco de doenças relacionadas à gravidez como depressão, em pelo menos 25 %, e de desenvolver diabetes gestacional, hipertensão e pré-eclâmpsia em 40 %.
	Pregnant women should get at least 150 min of moderate intensity physical activity each week over at least three days per week. But even if they do not meet that goal, they are encouraged to be active in a variety of ways every day. Please visit "" for more information. The guideline makes six recommendations:	As mulheres grávidas devem praticar pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana divididos em pelo menos três dias por semana. Mas mesmo que elas não alcancem esse objetivo, são incentivadas a serem ativas diariamente de várias maneiras. Por favor visite "" para mais informações. As diretrizes fazem seis recomendações:	As gestantes devem praticar pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana divididos em pelo menos três dias por semana. Mas mesmo que elas não alcancem esse objetivo, são incentivadas a serem ativas diariamente de várias maneiras. Por favor visite "" para mais informações. As diretrizes dão seis recomendações:	As mulheres grávidas devem praticar pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana divididos em pelo menos três dias por semana. Mas mesmo que elas não alcancem esse objetivo, são incentivadas a serem ativas diariamente de várias maneiras. Por favor visite "" para mais informações. As diretrizes fazem seis recomendações:	Pregnant women should practice at least 150 min of moderate-intensity physical activity per week divided into at least three days per week. But even if they don't reach that goal, they are encouraged to be active daily in a variety of ways. Please visit "" to more information. The guidelines make six recommendations:	Pregnant women should practice at least 150 min of moderate-intensity physical activity per week divided into at least three days per week. Even if they don't reach that goal, they are encouraged to be active daily in a variety of ways. Please visit "" to more information. The guidelines have six recommendations:	As mulheres grávidas devem praticar pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana divididos em pelo menos três dias por semana. Mas mesmo que elas não alcancem esse objetivo, são incentivadas a serem ativas diariamente de várias maneiras. Por favor visite "" para mais informações. As diretrizes fazem seis recomendações:

Table 12-PT
Summary of results of translation and adaptation of the HCP into Portugal's Portuguese according to ISPOR's recommendations – **Recommendations on Page 2.**

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
1	All women without contraindication should be physically active throughout pregnancy. Specific subgroups were examined: • Women who were previously inactive. • Women diagnosed with gestational diabetes mellitus. • Women categorized as overweight or obese (pre-pregnancy body mass index ≥25kg/m2).	Todas as mulheres sem contraindicação devem ser fisicamente ativas durante a gravidez. Subgrupos específicos foram avaliados: • Mulheres previamente inativas • Mulheres diagnosticadas com diabetes melitus • Mulheres categorizadas como tendo sobrepeso ou obesas (índice de massa corpórea pré gestacional ≥25kg/m2)	Todas as mulheres sem contraindicação devem ser fisicamente ativas durante a gravidez. Subgrupos específicos foram avaliados: • Mulheres previamente inativas • Mulheres diagnosticadas com diabetes melitus • Mulheres agrupadas como tendo sobrepeso ou obesas (índice de massa corpórea pré gestacional ≥25kg/m2)	Todas as mulheres sem contraindicação devem ser fisicamente ativas durante a gravidez. Subgrupos específicos foram avaliados: • Mulheres previamente inativas • Mulheres diagnosticadas com diabetes melitus • Mulheres categorizadas como tendo sobrepeso ou obesas (índice de massa corpórea pré gestacional ≥25kg/m2)	All women with no contraindications should be physically active during pregnancy. Specific subgroups were evaluated: • Previously inactive women • Women diagnosed with diabetes mellitus • Women categorized as overweight or obese (pre-gestational body mass index ≥25kg/m2)	All women without contraindications should be physically active during pregnancy. Specific subgroups were evaluated: • Previously inactive women • Women diagnosed with diabetes mellitus • Women categorized as overweight or obese (pre-gestational body mass index ≥25kg/m2)	Todas as mulheres sem contraindicação devem ser fisicamente ativas durante a gravidez. Subgrupos específicos foram avaliados: • Mulheres previamente inativas • Mulheres diagnosticadas com diabetes melitus • Mulheres categorizadas como tendo sobrepeso ou obesas (índice de massa corpórea pré gestacional ≥25kg/m2)
2	Pregnant women should accumulate at least 150 min of moderate-intensity physical activity each week to achieve clinically meaningful health benefits and. reductions in pregnancy complications.	As mulheres grávidas devem praticar pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana para alcançar benefícios de saúde clinicamente significativos e redução de complicações gestacionais.	As gestantes devem praticar pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana para alcançar benefícios de saúde clinicamente significativos e diminuição de complicações gestacionais.	As mulheres grávidas devem praticar pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana para alcançar benefícios de saúde clinicamente significativos e redução de complicações gestacionais.	Pregnant women should practice at least 150 min of moderate-intensity physical activity per week to achieve clinically significant health benefits and decrease pregnancy complications.	Pregnant women should engage in at least 150 min of moderate-intensity physical activity per week to achieve clinically significant health benefits and reduce pregnancy complications.	As mulheres grávidas devem praticar pelo menos 150minutos de atividade física de intensidade moderada por semana para alcançar benefícios de saúde clinicamente significativos e redução de complicações gestacionais.
3	Physical activity should be accumulated over a minimum of three days per week; however, being active every day is encouraged.	A atividade física deveria ser acumulada em um mínimo de pelo menos 3 dias na semana, no entanto ser ativa diariamente deve ser encorajado.	A atividade física deveria ser acumulada em um mínimo de pelo menos 3 dias na semana, contudo ser ativa diariamente deveria ser encorajado.	A atividade física deveria ser acumulada em um mínimo de pelo menos 3 dias na semana, no entanto ser ativa diariamente deve ser encorajado.	Physical activity should be accumulated on a minimum of at least 3 days a week, however being active daily should be encouraged.	Physical activity should be accumulated on a minimum of at least 3 days a week, however being active daily should be encouraged.	A atividade física deveria ser acumulada em um mínimo de pelo menos 3 dias na semana, no entanto ser ativa diariamente deve ser encorajado.
4	Pregnant women should incorporate a variety of aerobic and resistance training activities to achieve greater benefits. Adding yoga and/or gentle stretching may also be beneficial.	Mulheres grávidas devem incorporar uma variedade de exercícios aeróbicos e treinamento de resistência para alcançarem maiores benefícios. Adicionar Yoga e/ou alongamento leve pode ser também benéfico.	Gestantes devem praticar uma variedade de exercícios aeróbicos e treino resistido para alcançarem maiores benefícios. Adicionar Yoga e/ou alongamento leve também pode ser benéfico.	Mulheres grávidas devem incorporar uma variedade de exercícios aeróbicos e treinamento de resistência para alcançarem maiores benefícios. Adicionar Yoga e/ou alongamento leve pode ser também benéfico.	Pregnant women should incorporate a variety of aerobic exercises and resistance training to achieve the greatest benefits. Adding Yoga and/or light stretching may also be beneficial.	Pregnant women should incorporate a variety of aerobic exercises and resistance training to achieve the greatest benefits. Adding Yoga and/or light stretching may also be beneficial.	Mulheres grávidas devem incorporar uma variedade de exercícios aeróbicos e treinamento de resistência para alcançarem maiores benefícios. Adicionar Yoga e/ou alongamento leve pode ser também benéfico.
5	Pelvic floor muscle training (e.g., Kegel exercises) may be performed on a daily basis to reduce the risk of urinary incontinence. Instruction in proper technique is recommended to obtain optimal benefits.	O treino dos músculos do pavimento pélvico (por exemplo, exercícios de Kegel) deve ser realizado diariamente para reduzir o risco de incontinência urinária. Orientação sobre a técnica adequada é recomendada para obtenção de reais benefícios.	O treino dos músculos do assoalho pélvico (por exemplo, os exercícios de Kegel) deve ser realizado todos os dias para reduzir o risco de incontinência urinária. A orientação sobre a técnica adequada é recomendada para obter reais benefícios.	O treino dos músculos do assoalho pélvico (por exemplo, exercícios de Kegel) deve ser realizado diariamente para reduzir o risco de incontinência urinária. Orientação sobre a técnica adequada é recomendada para obtenção de reais benefícios.	Pelvic floor muscle training (e.g. Kegel exercises) should be performed daily to reduce the risk of urinary incontinence. Guidance on the appropriate technique is recommended to obtain real benefits.	Pelvic floor muscle training (e.g. Kegel exercises) should be performed daily to reduce the risk of urinary incontinence. Guidance on the appropriate technique is recommended to obtain real benefits.	O treino dos músculos do assoalho pélvico (por exemplo, exercícios de Kegel) deve ser realizado diariamente para reduzir o risco de incontinência urinária. Orientação sobre a técnica adequada é recomendada para obtenção de reais benefícios.

(*continued on next page*)

Table 12-PT (*continued*)

Item	Original	Version 1 (v1)	Version 2 (v2)	Reconciliation (v3)	Back translation 1 (bt1)	Back translation 2 (bt2)	Final version (fv)
6	Pregnant women who experience light-headedness, nausea or feel unwell when they exercise flat on their back should modify their exercise position to avoid the supine position.	Mulheres grávidas que sentem tontura, náuseas ou indisposição quando se exercitam deitadas de barriga para cima devem modificar a posição do exercício e evitar a posição supina.	Gestantes que sentem tontura, náuseas ou indisposição quando se exercitam deitadas de barriga para cima devem modificar a posição do exercício e evitar a posição supina.	Mulheres grávidas que sentem tontura, náuseas ou indisposição quando se exercitam deitadas de barriga para cima devem modificar a posição do exercício e evitar a posição supina.	Pregnant women who feel dizzy, nauseous or unwell when exercising lying on their back should modify their exercise position and avoid the supine position.	Pregnant women who feel dizzy, nauseous or unwell when exercising lying on their back should modify their exercise position and avoid the supine position.	Mulheres grávidas que sentem tontura, náuseas ou indisposição quando se exercitam deitadas de barriga para cima devem modificar a posição do exercício e evitar a posição supina.

References

1. Ruchat S-M, Mottola MF, Skow RJ, et al. Effectiveness of exercise interventions in the prevention of excessive gestational weight gain and postpartum weight retention: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2018;52(21): 1347–1356. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099399.
2. Wang C, Wei Y, Zhang X, et al. A randomized clinical trial of exercise during pregnancy to prevent gestational diabetes mellitus and improve pregnancy outcome in overweight and obese pregnant women. *Am J Obstet Gynecol*. 2017;216(4): 340–351. https://doi.org/10.1016/j.ajog.2017.01.037.
3. Davenport MH, Ruchat S-M, Poitras VJ, et al. Prenatal exercise for the prevention of gestational diabetes mellitus and hypertensive disorders of pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2018;52(21):1367–1375. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099355.
4. Di Mascio D, Magro-Malosso ER, Saccone G, Marhefka GD, Berghella V. Exercise during pregnancy in normal-weight women and risk of preterm birth: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Obstet Gynecol*. 2016; 215(5):561–571. https://doi.org/10.1016/j.ajog.2016.06.014.
5. Magro-Malosso ER, Saccone G, Di Mascio D, Di Tommaso M, Berghella V. Exercise during pregnancy and risk of preterm birth in overweight and obese women: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2017;96(3):263–273. https://doi.org/10.1111/aogs.13087.
6. Davenport MH, Ruchat S-M, Sobierajski F, 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. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099821.
7. Davenport MH, Meah VL, Ruchat S-M, et al. Impact of prenatal exercise on neonatal and childhood outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2018;52(21):1386–1396. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099836.
8. Dgs, R. (2023, August 31). *Guia para grávidas*. https://www.sns24.gov.pt/guia/guia-para-gravidas/.
9. Umpierre D, Coelho-Ravagnani C, Tenório MC, et al. Physical activity guidelines for the Brazilian population: recommendations report. *J Phys ActivityHealth*. 2022;19 (5):374–381. https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0757.
10. Davies GAL, Wolfe LA, Mottola MF, MacKinnon C, & Society of Obstetricians and gynecologists of Canada, SOGC Clinical Practice Obstetrics Committee. Joint SOGC/CSEP clinical practice guideline: exercise in pregnancy and the postpartum period. *Can J Appl Physiol*. 2003;28(3):330–341.
11. Mottola MF, Davenport MH, Ruchat S-M, et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *Br J Sports Med*. 2018;52(21):1339–1346. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100056.
12. Davenport MH, Neil-Sztramko S, Lett B, et al. Development of the get active questionnaire for pregnancy: breaking down barriers to prenatal exercise. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2022;47(7):787–803. https://doi.org/10.1139/apnm-2021-0655.
13. Szumilewicz A, Davenport MHH, Scholz A, et al. Translation and cross-cultural adaptation of the get active questionnaire for pregnancy (kwestionariusz "Bądź Aktywna w Ciąży") to support physical activity among pregnant women in Poland. *Ginekol Pol*. 2024. https://doi.org/10.5603/gpl.97888, 10.5603/gpl.97888Advance online publication.
14. Ferrer E, Brik M, Davenport M, Barakat R, Palacio M. Translation and cross-cultural adaptation of the get active questionnaire for pregnancy (GAQ-P) to spanish population. *Apunts Sports Med*. 2025;60, 100463. https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2024.
15. Rodríguez-González DC, González Cetina NF, Sandoval Cuellar C, Vargas Rodríguez LJ. Translation and cross-cultural adaptation of the get active questionnaire for pregnancy in colombian Spanish. *Appl Physiol Nutr Metab = Physiol Appl Nutr Metab*. 2025;50:1–12. https://doi.org/10.1139/apnm-2023-0021.
16. Instituto Nacional de Estatística. *CPLP Em Números 2015*. Instituto Nacional de Estatística; 2015.
17. Wild D, Grove A, Martin M, et al, & ISPOR Task Force for Translation and Cultural Adaptation. Principles of good practice for the translation and cultural adaptation process for patient-reported outcomes (PRO) measures: report of the ISPOR task force for translation and cultural adaptation. *Value Health: J Int Soc Pharmacoecon Outcomes Res*. 2005;8(2):94–104. https://doi.org/10.1111/j.1524-4733.2005.04054.x.
18. Bgeginski R, Schuch FB, Mottola MF, Ramos JGL. Translation and cross-cultural adaptation of the PARmed-X for pregnancy into brazilian Portuguese. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2016;41(3):335–343. https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0493.
19. Bernardo D, Carvalho C, Leirós-Rodríguez R, Mota J, Santos PC. Comparison of the portuguese version of the pregnancy physical activity questionnaire (PPAQ) with accelerometry for classifying physical activity among pregnant women with obesity. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(2):929. https://doi.org/10.3390/ijerph20020929.
20. Santos PC, Maciel LYS, Abreu S, et al. Cultural adaptation and validation of the "pregnancy physical activity questionnaire" for the Portuguese population. *PloS One*. 2023;18(1), e0279124. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279124.
21. Riebe D, Franklin BA, Thompson PD, et al. Updating ACSM's Recommendations for Exercise Preparticipation Health Screening. *Med Sci Sports Exerc*. 2015;47(11): 2473–2479. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000664.

Further reading

22. Rinaldi AEM, de Paula JA, Almeida MAM, Corrente JE, Carvalhaes MABL. Trend in physical activity patterns of pregnant women living in Brazilian capitals. *Rev Saúde Pública*. 2022:56. https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2022056003300.