

**FACULDADES INTEGRADAS DE ARACRUZ**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

ADRIELY VIEIRA GOMES  
GEIZA FERREIRA E CRUZ GALACHA

**OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO**

**ARACRUZ**

**2024**

ADRIELY VIEIRA GOMES  
GEIZA FERREIRA E CRUZ GALACHA

## **OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Enfermagem, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof. DSc. Layla Mendonça Lirio

ARACRUZ  
2024

## **AGRADECIMENTOS**

Queremos agradecer primeiramente a Deus, por tudo que tem feito em nossas vidas, por nos sustentar e nos conceder sabedoria e vida. Agradecemos a todos que acreditaram em nós e nos incentivaram ao longo dessa caminhada. Nossa gratidão aos amigos, familiares e professores que nos ensinaram muitas lições não apenas profissionais, mas para a vida.

## SUMÁRIO

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>1 INTRODUÇÃO .....</b>             | <b>5</b>  |
| 1.1 PROBLEMA DE PESQUISA .....        | 7         |
| 1.2 HIPÓTESE .....                    | 8         |
| 1.3 OBJETIVO GERAL.....               | 8         |
| 1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....       | 8         |
| 1.5 JUSTIFICATIVA .....               | 8         |
| <b>2 METODOLOGIA .....</b>            | <b>10</b> |
| <b>3 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b> | <b>11</b> |
| <b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>   | <b>15</b> |
| <b>REFERÊNCIAS.....</b>               | <b>17</b> |

## 1 INTRODUÇÃO

A gestação é um período único na vida de uma mulher, marcado por diversas mudanças físicas e emocionais. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos durante a gravidez tem se mostrado cada vez mais benéfica, não apenas para a saúde da gestante, mas também para o desenvolvimento saudável do feto.

Nascimento e cols. (2014) evidenciam em seus estudos que a prática regular de atividades físicas durante a gestação pode contribuir para a prevenção de complicações como diabetes gestacional e pré-eclâmpsia, entre outros. Os autores destacam que os exercícios físicos promovem uma melhora na circulação sanguínea, ajudam a controlar o ganho de peso excessivo e auxiliam na recuperação pós-parto.

A prática de exercício físico consiste em movimentos voluntários do corpo que resultam em gasto de energia, como trabalho, locomoção, afazeres domésticos, atividades recreativas e exercícios. O exercício físico, por sua vez, é uma forma estruturada e planejada de atividade física com o objetivo de melhorar a saúde e a aptidão física. Ambos podem influenciar na gestação e nos resultados para a mãe e o bebê (Verderi, 2011).

Praticar exercícios regularmente durante a gravidez, pode trazer benefícios como prevenção de diabetes gestacional, sem causar danos ao feto ou ao recém-nascido. Além disso, atividades físicas nesse nível de intensidade não estão associadas ao parto prematuro ou baixo peso do bebê. Também ajudam a reduzir sintomas indesejáveis como câimbras, inchaços e fadiga durante a gravidez (Lopes; Andrade e Almeida, 2019).

Os benefícios dos exercícios físicos na gestação vão muito além da estética, podendo contribuir significativamente para a saúde e bem-estar da gestante e do bebê. É fundamental, no entanto, que a prática seja orientada por profissionais especializados e adaptada às necessidades e limitações de cada mulher, garantindo assim uma gestação mais saudável e segura (Lopes; Andrade e Almeida, 2019).

Durante a gestação, a gestante passa por diversas alterações em seu corpo, as quais devem ser consideradas ao prescrever atividades físicas. As principais mudanças incluem o aumento significativo da parede abdominal, o deslocamento do útero que afeta a postura e a estabilidade, e a mobilidade aumentada na região pélvica devido à ação do hormônio relaxina (Lopes; Andrade e Almeida, 2019).

Sobre as condições físicas e funcionais das gestantes, quase todos os sistemas sofrem alterações anatômicas e fisiológicas, como o sistema cardiovascular, o hematopoiético, o digestivo, o urinário, o tegumentar, o endócrino e o reprodutor. Praticamente todas as mulheres grávidas podem experimentar algum desconforto musculoesquelético durante a gravidez (Lima e Oliveira, 2015).

As mulheres grávidas apresentam um risco aumentado de queixas musculoesqueléticas, principalmente lombalgia. A mudança do centro de gravidade, a rotação anterior da pelve, o aumento da lordose lombar e o aumento da elasticidade ligamentar são os principais responsáveis pelos sintomas (Verderi, 2011).

Beuren e Bagnara (2015) destacam que a medida que progride a gravidez as mulheres tendem a projetar os ombros para frente, ao mesmo tempo há um encurvamento das costas, como forma de compensar a busca por um equilíbrio na postura. Desse modo podem surgir várias dores e fadigas nessa região.

Outro fator de rotação dos ombros está no aumento do volume mamário que ocorre devido a preparação para a amamentação, isso faz com que a postura se altere também, acentuando e contribuindo para que apareçam lordoses, compensada pela cifose torácica, pela rotação dos ombros e pela protusão da cabeça (Gorgatti; Costa, 2015).

Beuren e Bagnara (2015) destacam também que as articulações do joelho se tornam mais instáveis e as articulações da coluna vertebral e o quadril acabam tendo uma mobilidade que expõe a musculatura dessas regiões de maior tensão. Isso ocasiona lesões ortopédicas, hiper relaxamento ligamentar e modificações no equilíbrio da mulher.

Diante dessas mudanças na condição física, Lima e Oliveira (2015) descrevem que os exercícios físicos ajudam na prevenção de lombalgias, ajustando assim a postura da mulher. A prática também poderá auxiliar na redução das dores dos membros inferiores.

A atividade cardiovascular também aumenta na gestação, porém ao exercitar-se continuamente será possível perceber melhora na redução do estresse cardiovascular, maior volume sanguíneo em circulação, maior capacidade de oxigenação, menor pressão arterial, prevenção de trombose e varizes, e redução do risco de diabetes gestacional (Gorgatti; Costa, 2015).

Ocorrem mudanças também na atividade respiratória da mulher, seu diafragma sofre algumas modificações e isso ocasiona mais dificuldade em respirar. Ocorre

também mudanças na ventilação por minuto, que está relacionada a um aumento do volume da frequência respiratória (Ramos, 2012).

Há também a modificação da postura, que tende a minimizar os efeitos ligados ao aumento de massa à distribuição corporal da gestante. Muito característica é a hiperlordose lombar, que se deve à distensão dos músculos da parede abdominal e à projeção do corpo para frente do centro da gravidade. Isso ocorre por conta do acréscimo do volume uterino no abdome (Verderi, 2011).

Além disso, para manter o equilíbrio, as gestantes tendem a afastar os pés, aumentando a amplitude da base de sustentação. Outra mudança é que as articulações dos joelhos e tornozelos se tornam menos estáveis e as da coluna e do quadril alcançam uma mobilidade que, apesar de modesta, expõe a musculatura dessas regiões a maior tensão. Isso propicia lesões ortopédicas, que podem ocorrer durante a gestação e podem acontecer não apenas pelo hiper relaxamento ligamentar como também das modificações no equilíbrio da mulher (Ramos, 2012).

A diabetes gestacional, também é outra doença que pode ser desencadeada durante o período gestacional e segundo Lopes(2009), pode apresentar altos índices. Ao realizar o exercício físico durante a gestação, a mulher atua na prevenção e tratamento, pois ajuda a manter os níveis glicêmicos normais. Isso também acontece em gestantes que já são diabéticas.

Verderi (2011) cita que apesar dos benefícios, cabe ressaltar que se faz muito necessário um acompanhamento por um profissional da área de Educação Física, seguindo recomendação obstétrica, pois cada mulher apresenta uma realidade que precisa ser cuidadosamente analisada.

Sobre a autoestima também é possível observar melhorias, pois a prática do cuidado com o corpo eleva a sensação de estar bem consigo mesma, aumenta o nível de serotonina no organismo, melhora a disposição e as gestantes acabam sentindo-se mais autoconfiante e satisfeita com a aparência (Pereira, 2016).

## 1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Quais os benefícios da realização de exercícios físicos durante o processo da gestação?

## 1.2 HIPÓTESE

A realização de exercícios físicos durante a gestação pode contribuir para o bom desenvolvimento do feto e para a saúde da gestante devido a melhora da circulação sanguínea, controle do peso, fortalecimento muscular, melhora do humor e redução do estresse e preparação para o trabalho de parto.

## 1.3 OBJETIVO GERAL

Demonstrar os benefícios dos exercícios físicos, para as gestantes, durante o processo da gestação.

## 1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever os benefícios dos exercícios físicos para as gestantes;
- Desmistificar crenças e mitos sobre a prática de exercícios físicos durante a gestação, mostrando que é seguro e benéfico, desde que praticado de forma adequada.

## 1.5 JUSTIFICATIVA

Dentre os benefícios do exercício físico na gestação, destacam-se a melhora da circulação sanguínea, prevenção de complicações como diabetes gestacional e pré-eclâmpsia, fortalecimento da musculatura pélvica e abdominal, redução de dores nas costas e no quadril, controle do peso e do ganho excessivo de peso, melhora da qualidade do sono, redução do estresse e da ansiedade, preparação para o parto e recuperação mais rápida no pós-parto.

Diante da importância desses benefícios para a saúde da gestante e do bebê, é essencial que mais estudos e informações sejam produzidos e divulgados sobre o tema. A realização de um trabalho sobre os benefícios do exercício físico na gestação pode contribuir para a conscientização das mulheres grávidas e dos profissionais de saúde sobre a importância da prática de exercícios durante esse período, além de fornecer orientações seguras e adequadas para a realização de exercícios físicos durante a gestação.



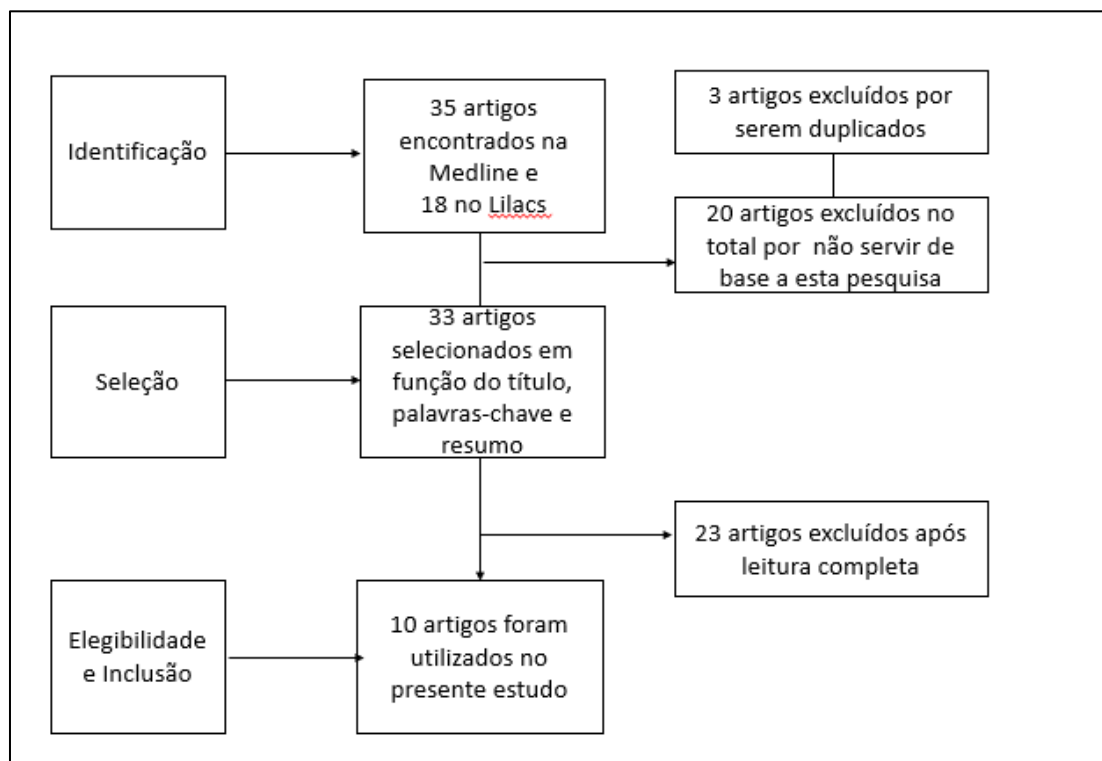
A pesquisa fornecerá informações precisas sobre os benefícios dos exercícios físicos na gestação, o que pode ajudar a conscientizar as gestantes sobre a importância de se manterem ativas durante esse período. Para o campo acadêmico esse tema fomenta as discussões e pode embasar pesquisas futuras.

## 2 METODOLOGIA

O estudo é uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e qualitativo, fundamentada em pesquisas realizadas em bases de dados, como a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com recorte temporal de 2011 a 2023.

A busca foi conduzida utilizando as palavras-chave: "Gestação", "exercícios físicos" e "benefícios". Como critérios de inclusão, foram considerados textos em língua portuguesa, relacionados à saúde da gestante e do bebê, publicados no período especificado. A Figura 1 a seguir, demonstra a quantidade de artigos analisados e como foi feito esse processo.

**Figura 1 – Gráfico PRISMA**



**Fonte:** Autores da pesquisa.

Os dados foram analisados por meio da técnica de fichamento, que consistiu na organização, leitura e seleção dos artigos relevantes. Esse processo envolveu a codificação e interpretação dos materiais coletados, permitindo identificar informações-chave e construir citações. Essa abordagem possibilitou extrair insights e conclusões relevantes, contribuindo para o avanço do conhecimento e fundamentando decisões relacionadas ao tema.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este estudo foi realizado através de uma revisão de literatura em seu procedimento de pesquisa, com base em artigos encontrados na Biblioteca Virtual em Saúde para o período de 2011 a 2023. Os descritores desta pesquisa a priori foram utilizados para determinar os estudos como base: gestação; exercícios físicos e benefícios dos quais foram encontrados 33 estudos.

A partir desses 33 estudos, foram encontrados 25 na MEDLINE, 8 no LILACS. Destes artigos, foram analisados e realizados fichamentos para extrair as citações.

A análise dos artigos revisados sobre a prática de exercício físico durante a gestação revelou uma ampla gama de benefícios e possíveis riscos, tanto para a saúde materna quanto para o desenvolvimento fetal. Neste capítulo, serão discutidos os resultados apresentados por diferentes autores, destacando as concordâncias e discordâncias, além de fornecer uma perspectiva sobre limitações dos estudos e sugestões de pesquisas futuras. Neste contexto, autores como Verderi (2011); Gorgatti; Costa (2015) e Ramos, (2017) defendem a prática da atividade física na gestação e recomendam o adequado acompanhamento profissional.

O estudo de Lopes (2019) e Ramos (2017) estão em consonância ao apresentar que a prática de exercícios físicos ajuda a prevenir o diabetes gestacional pois durante a atividade física, os músculos utilizam a glicose como fonte de energia, o que contribui para uma diminuição dos níveis de açúcar no sangue sem a necessidade de grandes quantidades de insulina.

Os dois autores concordam que esse processo é especialmente benéfico para gestantes com diabetes, pois melhora a sensibilidade à insulina e ajuda a estabilizar os picos glicêmicos que podem ocorrer ao longo do dia. Além disso, o exercício físico promove uma melhora na circulação sanguínea e no condicionamento cardiovascular, contribuindo para uma gravidez mais saudável e reduzindo os riscos de complicações tanto para a mãe quanto para o bebê.

Já o estudo de Rodrigues e cols (2019) e Nascimento e cols (2014) se debruçaram em investigar os efeitos dos exercícios físicos na gestante a níveis de saúde mental e autoestima. Os autores concluíram em seus estudos que é possível observar melhorias pois a prática do cuidado com o corpo eleva a sensação de estar bem consigo mesma, aumenta o nível de serotonina no organismo,

melhora a disposição e as gestantes acabam se sentindo mais autoconfiante e satisfeita com a aparência.

Em consonância com o que apresenta Rodrigues e cols (2019) e Nascimento e cols (2014), outros estudos realizados por Lopes (2019) demonstram que as vantagens do exercício físico durante a gestação se estendem ainda aos aspectos emocionais, contribuindo para que a gestante se torne mais autoconfiante e satisfeita com a aparência, eleve a autoestima e apresente maior satisfação na prática dos exercícios.

Sobre os pontos de divergência entre os estudos, notou-se que enquanto o foco de Rodrigues e cols (2019) e Lopes (2019) estava na preparação da mulher para o parto em si, o olhar de Nascimento e cols (2014), em sua pesquisa se voltou mais para os efeitos e benefícios no pós-parto, na fase onde a mulher vivencia muita restrição de sono, posições desconfortáveis na amamentação e o fato de carregar o peso do bebê também, às vezes ninando-o por muito tempo ou fornecendo os cuidados necessários.

Sobre o acompanhamento dessas gestantes e a intensidade dessas atividades, todos os autores apontaram unanimemente para o acompanhamento de um profissional da área e para a necessidade de realizar exercícios de intensidade moderada. Beuren; Berdinara (2015) e Freitas (2022) apresentam visões similares em seus estudos e defendem que o programa de exercícios deve ser adequado à fase que a gestante se encontra, que as condições de saúde sejam bem observadas e levadas em consideração no momento de recomendar um exercício. Exemplos, são os exercícios físicos leves na água, caminhada e bicicleta.

No estudo de Lima e Oliveira (2015) notou-se um foco na precaução, para que as gestantes cuidem em não realizar atividades que coloquem sua integridade e do feto em risco. Diferentemente dos estudos de Beuren; Berdinara (2015), há um foco também no pós-parto, em relação a quando essa mulher poderá retornar aos treinos, discutindo assim que após o parto é muito importante que as mulheres se mantenham em atividade, mas deve-se recomendar que esse retorno se dê de modo progressivo e de forma lenta, pode ser recomendado desde os primeiros dias após o parto, porém num ritmo devagar e priorizando os exercícios que enxergam a musculatura abdominopélvica, a coluna, bem como, movimentação dos pés e das pernas.

Reafirmando o que foi apresentado por esses autores, Verderi (2011) reforça que com os exercícios físicos adequados na gestação a gestantes poderá perceber

redução significativa nos episódios de câimbras e dormências nas pernas, há uma melhor circulação do sangue no corpo, fortalece a musculatura da mulher, por estar em constante atividade, movimentação, o corpo se vê mais ambientado e acostumado para vivenciar os desafios do parto, com isso há também uma melhora significativa no pós-parto; reduzindo dor lombar, melhora na respiração e maior controle do peso corporal que vai se modificando intensamente devido à gestação (Pereira; Aguiar, 2016).

Nogueira (2017) e Batista (2023) corroboram com o fato de que o exercício físico na gestação proporciona à gestante conscientização corporal quanto as suas alterações fisiológicas e posturais, realiza adequação das suas atividades de vida diária, auxilia no tratamento das dores lombares muito comuns, melhora o controle respiratório facilitando o trabalho de parto, diminui a ansiedade e o estresse, promove relaxamento, previne lesões do assoalho pélvico e incontinência urinária.

Visando maior compreensão dos efeitos benéficos da atividade física em cada trimestre, a Tabela 1 a seguir demonstra tais vantagens ao longo do período gestacional.

**Tabela 1 – Benefícios do exercício físico em cada trimestre**

| <b>Trimestre</b>    | <b>Benefícios da Atividade Física</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1º Trimestre</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajuda a manter o peso saudável.</li> <li>- Reduz o estresse e melhora o humor.</li> <li>- Prepara o corpo para as demandas da gestação.</li> <li>- Melhora a circulação e reduz a fadiga.</li> </ul>                                                                                                     |
| <b>2º Trimestre</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alivia dores lombares e melhora a postura.</li> <li>- Reduz o risco de diabetes gestacional.</li> <li>- Fortalece o assoalho pélvico, ajudando no preparo para o parto.</li> <li>- Melhora a capacidade respiratória e o condicionamento cardiovascular.</li> </ul>                                      |
| <b>3º Trimestre</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promove o bem-estar mental e reduz a ansiedade com a aproximação do parto.</li> <li>- Ajuda a controlar o peso e o inchaço nas pernas e tornozelos.</li> <li>- Facilita o trabalho de parto, melhorando a força e resistência muscular.</li> <li>- Diminui o risco de hipertensão gestacional</li> </ul> |

**Fonte:** Lima; Oliveira, (2015).

Conforme descrito na tabela as gestantes tendem a se beneficiar dos exercícios físicos recomendados por profissionais da área, pois terão um suporte especializado para se ajustar às mudanças físicas desde o início até o fim da gestação, estendendo-se sua atuação também ao período puerperal, de modo a minimizar os estresses que possam surgir durante todo o processo. As gestantes serão avaliadas, e serão recomendados os exercícios mais adequados à sua realidade. Essa pesquisa vai além de descrever as melhorias relacionadas aos exercícios físicos na gestação, engloba também melhorias relacionadas a mulher e ao feto, bem como, melhora da autoestima, prevenção de doença, dentre outros.

Sobre as modalidades de atividades físicas a serem realizadas, tanto o artigo de Pereira e Aguiar (2016) como o de Lima e Oliveira (2015) demonstraram que exercícios físicos como a hidroginástica são muito impactantes e positivas para as mulheres pois melhora a resistência, melhora o condicionamento e promove uma excelente interação entre a mãe e o feto.

O estudo de Lima e Oliveira (2015) vai além e também demonstra que a ioga também pode ser benéfica pois reduz o estresse, melhora a qualidade do sono e as mulheres sentem-se mais revigoradas, com maior leveza e mais atenta às manifestações do seu próprio corpo, como também aos sinais do corpo do RN (recem-nascido), que necessita de seus cuidados.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo demonstrar os benefícios dos exercícios físicos durante a gestação, abordando as principais atividades que podem ser realizadas conforme as condições individuais de cada gestante, os benefícios para a saúde da mãe e do feto, e desmistificando crenças e mitos sobre a prática de exercícios nesse período.

Ao longo do estudo, ficou evidente que a prática de exercícios físicos, quando orientada e realizada de forma adequada, oferece benefícios significativos para as gestantes, como a melhoria da saúde cardiovascular, controle do peso, redução do risco de complicações gestacionais (como diabetes gestacional e hipertensão), além de contribuir para a diminuição do estresse e da ansiedade, promovendo o bem-estar físico e emocional.

As atividades recomendadas variam conforme a saúde e o nível de atividade física prévio de cada gestante, sendo possível incluir caminhadas, natação, alongamentos e exercícios de fortalecimento muscular, sempre com o acompanhamento de profissionais especializados. É importante destacar que, longe de ser uma prática perigosa, o exercício físico durante a gestação, quando realizado com a orientação adequada, é seguro e extremamente benéfico, tanto para a mãe quanto para o feto.

Além disso, ficou evidente com o trabalho que a prática de atividades físicas contribuem para a preparação do corpo da gestante para o trabalho de parto, tornando-o mais seguro e menos extenuante, e para uma recuperação mais rápida no período pós-parto. As evidências científicas também reforçaram que a prática regular de exercícios pode reduzir a incidência de complicações gestacionais, como diabetes gestacional e hipertensão.

Conclui-se que incentivar gestantes a aderirem a práticas de exercícios físicos, sempre sob supervisão profissional e considerando suas condições individuais, é uma medida que promove qualidade de vida e fortalece a saúde tanto da mãe quanto do feto. Essa abordagem contribui para um processo gestacional mais saudável, seguro e satisfatório, reforçando a importância de políticas públicas e ações educativas voltadas à saúde integral das gestantes.

Desta forma, a pesquisa serviu para desmistificar os mitos sobre a atividade física na gestação, como a ideia de que exercícios podem causar riscos para o feto, é um passo crucial para incentivar as gestantes a adotarem um estilo de vida mais

ativo. Este trabalho reafirma a importância de uma abordagem consciente e orientada por profissionais qualificados para garantir que a prática de exercícios seja feita de forma segura e eficaz, promovendo uma gestação mais saudável e tranquila para as mulheres.

Esta pesquisa não teve a intensão de esgotar o assunto, mas sim de trazer uma discussão sobre o tema, considerando a importância da realização de exercícios físicos para a saúde da gestante e do feto. Desta forma, afirma-se que é essencial que mais estudos e informações sejam produzidos e divulgados sobre o tema, por isso, como sugestão de pesquisa futura, sugere-se um estudo qualitativo com as gestantes, visando entender sua compreensão dos benefícios dos exercícios físicos na gestação e quais os efeitos na sua qualidade de vida.



## REFERÊNCIAS

BATISTA, D. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant., Recife, 3 (2): 151-158, abr. jun., 2013**. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v3n2/a04v03n2.pdf> Acesso em: 05 jan. 2024.

BEUREN; E. L.; BERDINARA, K. J. O. Benefícios da atividade física para gestantes. **EFD esportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires - Año 16 - Nº 158 - Julho de 2015. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd158/beneficios-da-atividade-fisica-para-gestantes.htm> Acesso em: 05 jan. 2024.

FREITAS, I. G. E. Nível de atividade física e fatores associados entre gestantes: estudo epidemiológico de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 27, n. 11, pp. 4315-4328. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320222711.07882022> Acesso em: 05 nov. 2024.

GORGATTI. M.G. COSTA. R.F.da. **Atividade física adaptada**. Qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais. Barueri – SP, Manole, 2015.

LOPES, M. A. B. **Atividade Física na Gravidez e no Pós-Parto**. Roca; Edição: 1ª, São Paulo, 2009.

LOPES, C. M. C.; ANDRADE, J.; ALMEIDA, M. A. **O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos**. São Paulo: Athneu, 2019.

LIMA, F. R.; OLIVEIRA, N. **Gravidez e exercício**. Rev. Bras. de Reumatologia. V. 45, n.3, p. 188-190, maio, 2015.

NASCIMENTO, S.L., e cols. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Rev Bras Ginecol Obstet**. 2014, Sep;36(9):423–31. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SO100-720320140005030> Acesso em: 05 jan. 2024.

NOGUEIRA. L.F. **Benefício do exercício físico para gestantes nos aspectos fisiológicos e funcionais**. Trabalho de conclusão de curso. Centro Universitário Filadélfia, Londrina-PR, 2009.

OLIVEIRA.E. Bebês e gravidez. **Gestante e atividade física**. Saúde em movimento.São Paulo, 2016.

PEREIRA, J ; AGUIAR, V. L. S. de. **Atividade física e gestação: uma breve revisão de literatura**. Vitória, 2016. Disponível em:

<http://www.cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo> Acesso em: 05 jan. 2024.

RAMOS, A.T. **Atividade física: diabéticos, gestantes, terceira idade, criança e obesos**. 2º Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2012.

RODRIGUES, V. D. e cols. **Prática de exercício físico na gestação**. Montes Claros, 2019. Disponível em:

[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/EDUCACAO\\_FISICA/artigos/Pratica-ef-gestacao.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/Pratica-ef-gestacao.pdf) Acesso em: 05 jan. 2024.

VERDERI, E. B. L. **Gestante. Elaboração de Programa Exercício**. Roca; Edição: 2ª, São Paulo, 2011.