



EDUCAÇÃO FÍSICA

DÉBORA DOS SANTOS  
EVELINE LEMOS SALDANHA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO**

RIO DE JANEIRO

2024



EDUCAÇÃO FÍSICA

DÉBORA DOS SANTOS  
EVELINE LEMOS SALDANHA

## **A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Centro Universitário São  
José, como requisito parcial à obtenção de  
título de Bacharel e Licenciado.

Orientador: Paulo Gil Salles, MSc

RIO DE JANEIRO

2024

# A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO

Débora dos Santos

Eveline Lemos Saldanha

## RESUMO:

A mulher passa por muitas modificações durante o processo gestacional sejam elas físicas, fisiológicas ou psicológicas. A prática de atividade física pode ser prescrita, desde que com o devido acompanhamento profissional, com o objetivo de produzir benefícios à saúde da mãe e do bebê durante a gestação, no momento do parto e no período pós-parto. Portanto, o objetivo deste estudo foi compreender as contribuições e os benefícios que a prática de atividades físicas durante o processo gestacional para o bem-estar da mãe e do bebê. Para tal, foi elaborada uma revisão de literatura integrativa utilizando textos indexados no Google Acadêmico, obrigatoriamente na língua portuguesa e publicados a partir de 2023, utilizando como descritores “Atividade Física”, “Exercícios”, “Gestantes”, “Gestação” e “Benefícios”. No período pré-parto, o efeito mais importante foi a redução do ganho de peso e do risco de pré-eclâmpsia. Durante o parto, o maior benefício foi a redução do tempo de parto e a redução do número de prematuridade. Da mesma forma, no período pós-parto, a redução da ansiedade e depressão foi o efeito mais citado. Portanto, a atividade física durante a gestação contribui significativamente para a saúde da gestante e do bebê, pode promover o bem-estar físico e mental e ainda auxilia no enfrentamento de possíveis complicações obstétricas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade Física, Gestante, Benefícios.

## ABSTRACT

A woman goes through many changes during the gestational process, whether physical, physiological or psychological. The practice of physical activity can be prescribed, if it is properly monitored by professionals, with the aim of producing benefits for the health of the mother and baby during pregnancy, at the time of birth and in the postpartum period. Therefore, the objective of this study was to understand the contributions and benefits of practicing physical activities during the gestational process for the well-being of the mother and baby. To this end, an integrative literature review was prepared using texts indexed in Google Scholar, necessarily in Portuguese and published from 2023 onwards, using as descriptors “Physical Activity”, “Exercises”, “Pregnant women”, “Pregnancy” and “Benefits”. In the pre-delivery period, the most important effect was the reduction in weight gain and the risk of pre-eclampsia. During childbirth, the greatest benefit was the reduction in labor time and the reduction in the number of prematurities. Likewise, in the postpartum period, the reduction in anxiety and depression was the most cited effect. Therefore, physical activity during pregnancy contributes significantly to the health of the pregnant woman and her baby, can promote physical and mental well-being and also helps to cope with possible obstetric complications.

**KEY WORDS:** Physical Activity, Pregnant Women, Benefits.

## INTRODUÇÃO

Segundo Carvalhães et al. (2013), atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram

gasto energético acima do nível basal. Ainda segundo os mesmos autores, o exercício é aquela atividade física planejada que faça os músculos funcionarem ajudando na queima de calorias corporal.

Conforme definido pela OMS (Organização Mundial de Saúde), a prática de atividades físicas regular pode promover uma diminuição nos riscos de doenças cardiovasculares e metabólicas. Isso contribui na qualidade de vida do praticante e em particular da gestante (ACOG, 2020).

Atualmente, existem vários estudos que mostram os benefícios que a atividade física proporciona tanto para a gestante quanto para o bebê. Outrora, as gestantes eram advertidas a fazerem o mínimo de esforço e manter repouso, porém a partir do ano de 2002, a atividade física praticada regularmente passou a ser reconhecida, estimulada e indicada para mulheres gestantes saudáveis. Surita, Nascimento e Silva (2014) consideraram importante destacar que a indicação do repouso é reservada para gestações consideradas de maior risco e não é recomendada para mulheres com uma gravidez considerada normal, que devem manter um nível de atividade física de leve a moderado.

Caminhadas, natação, exercícios de baixo impacto e treinamento de resistência leve, sempre adaptados às necessidades de cada gestante, são atividades que podem ser recomendadas. É importante que a gestante siga as recomendações de profissionais especializados em relação à intensidade e o tipo de atividade física que podem ser feitas com segurança durante a gravidez (SURITA, NASCIMENTO e SILVA, 2014).

Costa (2004), classifica os benefícios proporcionados pela prática da atividade física à gestante em dois tipos: o biológico e o psicossocial. Entre os benefícios biológicos o autor apresenta: (1) a melhora da saúde cardiovascular, pois a atividade física durante a gestação pode ajudar a manter a saúde do coração e da circulação sanguínea; (2) o controle do ganho de peso, visto que a prática regular de exercícios pode ajudar a controlar o ganho de peso durante a gravidez e reduzir o risco de diabetes gestacional e hipertensão; (3) o fortalecimento muscular e ósseos, porque exercícios contrarresistência podem ajudar a fortalecer os músculos e os ossos, preparando o corpo da gestante para as demandas do parto e facilitando a recuperação pós-parto; (4) melhora da postura e alívio de dores comuns durante a gestação devido ao aumento do peso e às mudanças na postura e (5) a redução do

risco de complicações, pois mulheres que se exercitam durante a gravidez apresentam menor risco de desenvolver complicações, como pré-eclâmpsia e parto prematuro.

Em relação aos benefícios psicossociais, Costa (2004) cita: (1) a redução do estresse e ansiedade, uma vez que estudos apontam que a atividade física ajudam na liberação de endorfinas - os "hormônios do bem-estar" - que podem ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, melhorando o humor da gestante; (2) a melhora da autoestima, porque sentir-se forte e capaz durante a gestação, pode melhorar a autoestima e a confiança da gestante em seu corpo e em sua capacidade de lidar com os desafios da maternidade; (3) o estabelecimento de redes de apoio, participar de atividades físicas em grupo pode proporcionar à gestante a oportunidade de conhecer outras mulheres grávidas, favorecendo o compartilhando experiências; (4) a promoção do vínculo materno-fetal, uma vez que a prática de exercícios leves, como caminhadas, pode criar momentos de relaxamento e bem-estar que favorecem o estabelecimento do vínculo entre a gestante e o bebê e (5) a melhora da qualidade do sono, porque a atividade física regular pode promover um sono mais repousante e de melhor qualidade durante a gravidez, ajudando a reduzir a insônia e outros distúrbios do sono.

Segundo Costa (2004), o primeiro trimestre de gestação é de extrema importância, pois é quando ocorrem importantes mudanças hormonais, com variedades de sintomas como sonolência, enjoos, mudanças de humor e tonturas. Apesar de todo desconforto, esse é o período mais importante para o bebê, pois é nesse período que ocorre a formação das estruturas básicas de todos os órgãos.

Nos próximos meses, do terceiro ao nono mês, as mudanças passam a ser mais significativas para a mãe, pois há o aumento da massa corporal na região do abdômen e da pelve, devido ao crescimento do bebê e ao desenvolvimento do útero. Assim, todas essas mudanças alteram o centro de gravidade da gestante, o que afeta sua postura e equilíbrio, ocasionando o surgimento de dores nas costas e vários outros desconfortos. Além das mudanças físicas, os meses finais da gestação podem ser caracterizados por um aumento das demandas metabólicas e energéticas do corpo da mulher, à medida que o bebê continua a crescer e se desenvolver. Isso pode requerer ajustes na dieta e no estilo de vida para garantir que a gestante esteja

recebendo os nutrientes e o descanso adequados para sustentar tanto sua própria saúde quanto a do bebê (COSTA, 2004).

## **1- A SAÚDE DA GESTANTE E DA CRIANÇA NO PRÉ-PARTO**

Segundo Sales et al. (2014), a prática de exercícios físicos durante a gravidez desempenha um papel crucial na promoção da saúde tanto da gestante quanto do bebê. Mulheres que mantêm um programa de exercícios físicos durante a gravidez têm maior probabilidade de dar à luz crianças mais saudáveis. Estudos mostram que a continuidade do exercício físico durante a gestação está associada a uma série de benefícios para a saúde materna e fetal.

Segundo Barbosa Jesus e Aggio (2018), o programa de exercício físico da gestante deve ser de intensidade leve a moderada, sem ocasionar o esgotamento, trazendo uma série de benefícios para a saúde física e emocional da gestante e contribuindo para o bem-estar do bebê. Para o autor, é importante que a gestante esteja atenta aos sinais de seu corpo e respeite os seus limites. Durante o exercício, a gestante deve ser capaz de manter conversação sem perder o fôlego, indicando que o nível de intensidade está seguro e confortável para o bebê. Com o decorrer da gestação, pode ser necessário ajustar a intensidade e o tipo de exercícios, de acordo com as mudanças no corpo da gestante e as recomendações médicas.

De acordo com o estudo de Rêgo et al. (2016), durante o segundo trimestre de gravidez, a prática de atividade física, de qualquer nível de intensidade, geralmente não está associada a efeitos adversos significativos para a gestante ou para o bebê. Estudos têm demonstrado que a atividade física durante esse período da gravidez é segura e pode trazer uma série de benefícios para a saúde.

De acordo com Gomes e Costa (2013), exercícios de baixo impacto que envolvem grandes grupos musculares, realizados de forma dinâmica e progressiva são os mais recomendados, pois ajudam a manter a condição física e bem-estar sem colocar pressão no corpo, evitando promover fadiga, exaustão, desequilíbrio muscular ou aumento excessivo da temperatura corporal. Segundo os autores, deve ser orientada a prática de exercícios nos momentos mais frescos do dia, como de manhã cedo ou no fim da tarde, a manutenção uma hidratação constante e o uso de roupas leves adequada para a prática do exercício.

Segundo Barbosa, Jesus e Aggio (2018), atividades como yoga, caminhada, Pilates e natação são excelentes opções de exercícios para gestantes, pois são de baixo impacto, ajudam a fortalecer os músculos, melhoram a circulação sanguínea e promovem o relaxamento, além de contribuírem para o equilíbrio emocional. O autor considera que o Pilates é muito bom e importante, pois pode ajudar a preparar o corpo para o parto normal, fortalecendo os músculos que são fundamentais durante o trabalho de parto.

Oliveira (2013) afirma que ao praticar exercícios físicos regularmente, os tecidos do corpo recebem uma maior oxigenação, promovendo uma melhor circulação sanguínea e contribuindo para a saúde cardiovascular. Além disso, os exercícios ajudam a reduzir dores musculares e articulares, proporcionando alívio para desconfortos comuns durante a gravidez. Um outro benefício importante, na opinião do autor, é a redução dos sinais clínicos da depressão, uma vez que a prática regular de exercícios físicos estimula a liberação de endorfinas, que ajudam a melhorar o humor e reduzir os níveis de estresse e ansiedade.

Dumith et al. (2012), afirmam que é importante que toda gestante que apresente algum tipo de risco de saúde pré-existente ou complicações como pressão alta, doenças cardíacas, pré-eclampsia, risco de parto prematuro ou outras condições médicas que possam afetar a saúde da gestante ou do bebê, deve receber orientações de um profissional de educação física especializado e orientação médica, para que seja traçado um plano de atividade adequado às suas condições de saúde, adaptando as necessidades e limitações individuais, conforme o caso.

Segundo Scarpa, Kurashima e Takito (2012), uma mulher considerada sedentária antes da gravidez e que deseja iniciar a prática de atividade física durante a gestação, deve fazê-lo de maneira cuidadosa e progressiva. Nesse caso, é recomendado começar com atividades aeróbicas de baixo impacto, como caminhada, natação ou bicicleta estacionária.

## **2- SAÚDE DA MÃE E DA CRIANÇA NO DURANTE O PARTO**

Segundo Batista (2003), a prática de exercícios físicos durante a gestação pode preparar o corpo da gestante para o trabalho de parto e contribuir para uma experiência de parto menos dolorosa e menos complicada. Os exercícios físicos durante a gestação ajudam a promover a flexibilidade e o relaxamento do corpo, o que

pode facilitar a passagem do feto pelo canal de parto. Os exercícios físicos ajudam a alargar as articulações e a suavizar as cartilagens, diminuindo as dores e ocasionando o processo de parto mais confortável para a gestante.

De acordo com Gomes e Costa (2013), a prática de exercícios físicos no período da gravidez tem sido associada a uma redução no número de partos cesáreos e prematuros, bem como a uma diminuição do risco de aborto espontâneo.

Silveira e Segre (2012) afirmam que os exercícios que fortalecem os músculos abdominais desempenham um papel importante na segunda fase do trabalho de parto. Nesse momento, conhecido como fase de expulsão, os músculos abdominais desempenham um papel ativo ao empurrar o bebê para fora do útero e através do canal de parto. Mulheres que praticam exercícios para fortalecer os músculos abdominais têm uma maior capacidade de empurrar durante o trabalho de parto, o que pode facilitar o processo do parto e reduzir a necessidade de parto cirúrgico. Deste modo, na opinião dos autores, a prática de exercício físico durante a gestação possibilita à gestante um parto mais humanizado, com menos desconforto e com melhor recuperação.

### **3- SAÚDE DA MULHER E DA CRIANÇA NO PÓS-PARTO**

Durante a gestação, segundo Batista (2003), o estado anabólico permanece dinâmico em função das demandas nutricionais, promovendo ajustes contínuos em relação a diversos nutrientes e micronutrientes. O ganho de peso que no início do período gestacional é reduzido comparado à fase final, necessita ser permanentemente controlado para evitar a ocorrência de deficiência ou excesso. O ganho de peso em excesso pode expor a gestante e o bebê ao desenvolvimento de diversas patologias, tais como hipertensão arterial, diabetes, obesidade pós-parto, macrossomia fetal, além de complicações no parto e puerpério. A deficiência do ganho de peso pode trazer prejuízo para o crescimento e desenvolvimento fetal.

A preocupação da gestante, quanto ao ganho de peso, divide-se entre o peso necessário e suficiente que deverá obter sem prejuízo para a gestação, e o peso que terá após o parto (BATISTA, 2003).

De acordo com Gomes e Costa (2013), a atividade física regular durante a gestação pode oferecer uma poderosa defesa contra a depressão pós-parto, ajudando

as mulheres a lidarem melhor com as mudanças hormonais e emocionais que ocorrem após o nascimento do bebê.

Azevedo et al. (2011) afirmam que mulheres praticantes de exercícios físicos apresentam menos riscos de desenvolver lombalgia. Apesar da lombalgia ser um fator frequente no período gestacional, gestantes que realizam os exercícios posturais após o parto, apresentam redução ou cessação das dores lombares, além de contribuir para um melhor equilíbrio corporal e mais competência na realização dos deveres cotidianos.

Recém-nascidos, cujas, mães se exercitavam durante a gravidez podem coordenar fisicamente um pouco mais cedo do que outros bebês. Acredita-se que a atividade física durante a gravidez pode fortalecer não apenas a mãe, mas também os filhos ainda não nascidos, e pode influenciar o quão bem e voluntariamente essas crianças se movem por conta própria (NASCIMENTO, 2014).

## **METODOLOGIA**

Por se tratar de um estudo de revisão de literatura do tipo integrativa, este trabalho se utilizou tanto de textos originais, como de revisão e de relatos de caso.

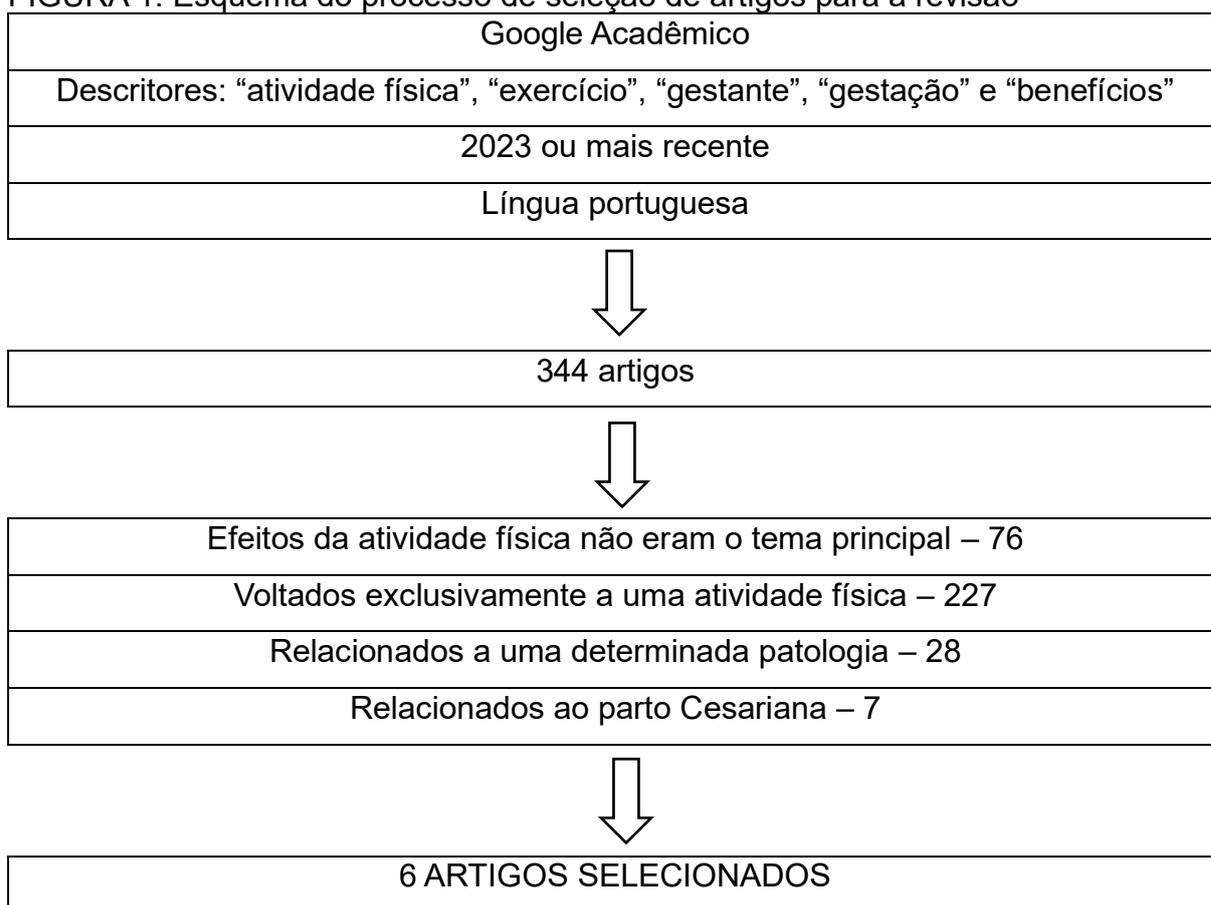
Para tal, foi utilizada a base de dados do Google Acadêmico, onde os descritores “atividade física”, “exercício”, “gestante”, “gestação” e “benefícios” foram utilizados e conjugados entre si.

Foram utilizados como critério de inclusão: (1) o ano da publicação, que deveria ser de 2023 ou mais recente; (2) a língua da publicação, que deveria ser obrigatoriamente em português. Nesse momento foram encontrados 344 artigos que atendiam aos critérios de inclusão.

Os critérios de exclusão utilizados na elaboração desta revisão foram: (1) artigos que não tinham como objetivo principal os efeitos da atividade física durante a gestação, que somavam 76 textos; (2) artigos que fossem voltados exclusivamente a uma determinada atividade física, como hidroginástica, exercícios resistidos, Pilates etc., somando 227 textos; (3) artigos que fossem relacionados a uma determinada patologia, como hipertensão arterial, dor lombar etc., que somavam 28 publicações e (4) artigos que tratavam de parto Cesariana, somando mais 7 publicações.

O processo de inclusão, exclusão e seleção de artigos para a revisão está representado na figura 1.

FIGURA 1: Esquema do processo de seleção de artigos para a revisão



## RESULTADOS

Os seis artigos selecionados foram analisados e destacadas as principais conclusões que os autores descreveram.

### ARTIGO 1

TÍTULO: Gravidez, Prematuridade e Exercício Físico.

AUTORES: Beatriz Pereira Clemente de Souza.

LOCAL DE PUBLICAÇÃO: Faculdade de Medicina Universidade de Coimbra (FMUC)  
Portugal

ANO: 2023

TIPO DE ESTUDO: Artigo de revisão narrativa

PRINCIPAIS CONCLUSÕES:

PRÉ-PARTO:

- Redução no ganho excessivo de peso
- Redução do risco de hipertensão gestacional, pré-eclâmpsia, diabetes gestacional.

## DURANTE O PARTO

- Redução do número de prematuridade.

## PÓS-PARTO

- Redução da mortalidade perinatal como consequência da diminuição da prematuridade.
- Redução da macrosomia fetal.

## ARTIGO 2

TÍTULO: Exercício físico na gravidez e no trabalho de parto

AUTORES: Daniela Maria Bicho; Maria Otília Brites Zangão

LOCAL DE PUBLICAÇÃO: Revista Amazônia Science& Health

ANO: 2023

TIPO DE ESTUDO: Revisão Integrativa

PRINCIPAIS CONCLUSÕES:

### PRÉ-PARTO

- Redução do risco de hipertensão.
- Melhora do desconforto lombar.
- Redução do ganho excessivo de peso.

### DURANTE O PARTO

- Aumento no número de partos provocados e redução dos partos instrumentados.
- Maior relaxamento materno e redução na percepção de dor, com trabalho de parto mais curto.
- Redução de partos prematuros e de cesarianas.

### PÓS-PARTO

- Redução do nível de estresse e de depressão pós-parto.
- Redução da macrosomia fetal

## ARTIGO 3

TÍTULO: Exercícios Físicos No Período Gestacional: Aspectos Indicativos e Contra Indicativos da Prática.

AUTORES: Erika Santos Voltam; Anderson Martelli; Lucas Delbim

LOCAL DE PUBLICAÇÃO: PhD Scientific Review

ANO: 2023

TIPO DE ESTUDO: Revisão de Literatura

PRINCIPAIS CONCLUSÕES:

PRÉ-PARTO

- Promover relaxamento, divertimento e disposição.
- Auxilia no controle do peso corporal.
- Diminuir o risco de desenvolvimento de pressão alta e diabetes gestacional e pré-eclâmpsia.
- Melhora da capacidade para atividades do dia a dia.
- Ajuda diminuir a intensidade das dores nas costas.

DURANTE O PARTO

- Reduz o número de partos prematuros.
- Peso adequado do bebê.

PÓS- PARTO

- Reduz o risco de depressão.
- Redução da incontinência urinária.

ARTIGO 4

TÍTULO: Exercício Físico na Gestação: Uma Revisão Narrativa

AUTOR: Wilhian Jonas Ramos da Silva

LOCAL DE PUBLICAÇÃO: Universidade Federal de Pernambuco – Vitória de Santo Antão

ANO: 2023

TIPO DE ESTUDO: Revisão Narrativa

PRINCIPAIS CONCLUSÕES:

PRÉ-PARTO

- Melhora a capacidade cardiorrespiratória;
- A força muscular;
- Melhora a flexibilidade;
- Melhora a resistência física;
- Reduz o risco de ganho de peso;
- Menor risco de diabetes gestacional;
- Menor risco de hipertensão arterial;

- Menos risco de pré-eclâmpsia;

#### DURANTE O PARTO

- Menor risco de prematuridade e baixo peso ao nascer.

#### PÓS-PARTO

- Melhor desenvolvimento motor do bebê.
- Melhora a saúde mental como redução dos sintomas de ansiedade e depressão.

### ARTIGO 5

TÍTULO: Exercício Físico e a Gravidez: O Impacto

AUTOR: Laura Maria Monteiro Veloso

LOCAL DE PUBLICAÇÃO: Faculdade Medicina Universidade de Coimbra - Portugal

ANO: 2023

TIPO DE ESTUDO: Revisão de Literatura

PRINCIPAIS CONCLUSÕES:

#### PRÉ-PARTO:

- Redução do risco de Diabetes Mellitus Gestacional e aumento de peso excessivo na gravidez;
- Regularização da pressão arterial
- Redução da dor lombo pélvica.

#### DURANTE O PARTO:

- Redução do trabalho tempo de parto;
- Redução de cesariana ou mesmo a parto instrumentado.

#### PÓS-PARTO:

- Redução da taxa de depressão;
- Prevenção de sintomas de ansiedade e desamparo;
- No feto, melhorias nos indicadores cardiovasculares;
- Crescimento mais saudável do bebê;
- Evita situações de macrosomia.

### ARTIGO 6

TÍTULO: A importância da Atividade Física Durante a Gravidez e o Puerpério para a Saúde da Mulher.

AUTORES: Mariana Bomtempo Araújo; Paula Pinho Corrêa; Sophia Brum Scheffer de Medeiros Veiga

LOCAL DE PUBLICAÇÃO: Brazilian Journal of Development, v.9, p 25748-25757

ANO: 2023

TIPO DE ESTUDO: Revisão Integrativa

PRINCIPAIS CONCLUSÕES:

PRÉ-PARTO:

- Aumento da capacidade funcional;
- Redução da fadiga;
- Prevenção do ganho de peso em excesso;
- Controle de pré-eclâmpsia;
- Redução do risco de diabetes gestacional.

PÓS-PARTO

- Redução dos sintomas de ansiedade e depressão.

## **DISCUSSÃO**

Dentre os efeitos da atividade física antes do parto, a redução do ganho de peso foi citada em todos os artigos revisados, mostrando que este é um dos pontos mais relevantes sobre a saúde da gestante.

Ainda em relação ao período pré-parto, a redução do risco de hipertensão arterial e de diabetes gestacional foram dois efeitos da atividade física que foram citados por 5 dos 6 artigos revisados.

Outros efeitos importantes, no período pré-parto, foram: o aumento da capacidade para as atividades diárias, representada pela melhora da capacidade cardiorrespiratória, da força muscular e da resistência, a redução do risco de pré eclâmpsia e a redução do desconforto lombar, que foram citados em 3 dos 6 artigos.

A atividade física, segundo os artigos desta revisão, também apresenta efeitos sobre o parto propriamente dito. Neste momento, os principais efeitos encontrados foram a redução do número de prematuridades (em 3 artigos) e a redução de partos instrumentados (em 2 artigos).

Da mesma forma, no período pós-parto, a atividade física também apresenta efeitos benéficos, como a redução da ansiedade e depressão pós-parto (citado em 5

dos 6 artigos revisados) e a redução da macrosomia perinatal (presente em 3 artigos).

É provável que os efeitos citados pelos autores no período pré-parto estejam intimamente relacionados com os efeitos listados no momento do parto e no período pós-parto, por exemplo, o controle do peso corporal no período pré-parto, pode reduzir o número de nascimentos instrumentados e o risco de macrosomia neonatal.

## CONCLUSÃO

Observando os resultados desta revisão de literatura, é possível concluir que o exercício físico durante a gestação é benéfico. No período pré-parto, o efeito mais importante foi a redução do ganho de peso e do risco de pré-eclâmpsia. Durante o parto, o maior benefício foi a redução do tempo de parto e a redução do número de prematuridade. Da mesma forma, no período pós-parto, a redução da ansiedade e depressão foi o efeito mais citado.

Portanto, a atividade física durante a gestação contribui significativamente para a saúde da gestante e do bebê, pode promover o bem-estar físico e mental e ainda auxilia no enfrentamento de possíveis complicações obstétricas.

## REFERÊNCIAS

ACOG - American College of Obstetricians and Gynecologists - Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. **Obstetric & Gynecology**, v. 135, n. 4, p. 178-88, 2020. Disponível em [Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Post... : Obstetrics & Gynecology \(lww.com\)](#), acessado em 13/05/23

ALVES, D.M.B.; ZANGÃO, M.O.B. Exercício Físico ea Gravidez E no Trabalho de Parto: Revisão da Literatura. **Revista Amazônia Science& Heath** v. 11, n. 4,2023.

ARAÚJO, M.B.; CORRÊA, P.P.; VEIGA, S.B.S.M. Revisão Integrativa: A Importância da Atividade Física Durante a Gravidez e o Puerpério Para a Saúde da Mulher **Brazilian Journal .of Development**, ,v. 9, p. 25748-25757,2023.

AZEVEDO, R.A.; MOTA, M.R.; SILVA, A.O.; DANTAS, R.A.E. Exercício físico durante a gestação: uma prática saudável e necessária. **Universitas: Ciências da Saúde**, v. 9, n. 2, p. 53-70, 2011

BARBOSA, R.F.S; JESUS, D.T; AGGIO, M.T.A. **Importância das Atividades Físicas na Gestação** 2018. Disponível em: [BARBOSA, Rafael Fernandes da Silva.pdf \(uninter.com\)](#) Acesso em 04/05/24.

BATISTA, D.C, Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 3, n. 2 p. 151-158, 2003.

CARVALHÃES, M.A.B; MARTINIANO, A.C.A; MALTA, M.B.; TAKITO, M.Y.; BENÍCIO, M.H.A. Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. **Revista Saúde Pública**, v. 47, n. 5, p. 958-967, 2013.

COSTA, A.J.S. Musculação na gravidez. **Revista Virtual Educação Física Artigos, Natal**, v.2, n.7, 2004.

DUMITH, S.C.; RODRIGUES, M.R.; SASSI, R.A.M.; CESAR, J.A. Atividade Física Durante a Gestação e Associação com Indicadores de Saúde Materno Infantil. **Revista Saúde Pública**, v. 46, n. 2, p. 327-33, 2012.

GOMES, D.O.; COSTA, G.M.T. Exercício Físico na Gravidez. **Revista de Educação. do IDEAU**, v. 8, n. 18, p. 1-12, 2013.

NASCIMENTO, S. L. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, n. 36, p. 423-431, 2014.

OLIVEIRA, L. S. Hidroterapia como tratamento complementar em pacientes com depressão clínica diagnosticada. Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Roraima, 2013. Disponível em: [OLIVEIRA, L. S. - HIDROTERAPIA COMO TRATAMENTO COMPLEMENTAR EM PACIENTES COM DEPRESSÃO CLÍNICA DIAGNOSTICADA.pdf \(unifaema.edu.br\)](https://unifaema.edu.br/oliveira-l-s-hidroterapia-como-tratamento-complementar-em-pacientes-com-depressao-clinica-diagnosticada.pdf). Acesso em 25/04/24

RÊGO, A.S., ALVES, M.T.S.S.B.; BATISTA, R.F.L.; RIBEIRO, C.C.C.; BETTIOL, H.; CARDOSO, V.C.; BARBIERI, M.A.; LOUREIRO, F.H.F.; SILVA, A.A.M. Physical Activity in Pregnancy and Adverse Birth Outcomes. **Caderno de Saúde Pública**, v. 32, n. 11, p. 1-10, 2016.

SALES, T.J.P.; CANEPPELE, M.; MUNHOZ, C.J. M. OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA AS GESTANTES. **FIGESC-Revista Internacional em Saúde Coletiva**, v. 5, n. 5, p. 50-65, 2014.

SCARPA, S.C.; KURASHIMA, C.H.; TAKITO, M.Y. Impacto da Orientação Para a Prática Regular de Atividade Física Dois Anos Após o Parto. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v.12, n. 2, p. 155-164, 2012.

SILVA, W.J.R. **Benéficos do Exercício Físico na Gestação: Uma Revisão Narrativa** – Trabalho apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco - Vitória de Santo Antão. 2023. Disponível em [google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjHpa\\_162GAXWrrJUCHcE3BFEQFnoECBYQAQ&url=https%3A%2F%2Frepositorio.ufpe.br%2Fhandle%2F123456789%2F50188&usq=AOvVaw03ExR6EQX-icCpGW70-KAk&opi=89978449](https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjHpa_162GAXWrrJUCHcE3BFEQFnoECBYQAQ&url=https%3A%2F%2Frepositorio.ufpe.br%2Fhandle%2F123456789%2F50188&usq=AOvVaw03ExR6EQX-icCpGW70-KAk&opi=89978449) acessado em 02/05/24

SILVEIRA, L.C.S.; SEGRE, C.A.M. Exercício Físico Durante a Gestação e sua Influência no Tipo de Parto. **Revista Einstein**, v. 10, n. 4, p. 409-414, 2012

SOUZA, B.P.C.; Gravidez, Prematuridade e Exercício Físico: Revisão Narrativa. Faculdade de Medicina Universidade de Coimbra Portugal, 2023. Disponível em: [https://estudogeral.uc.pt/retrieve/266611/Trabalho%20Final\\_%20Beatriz%20Sousa.pdf](https://estudogeral.uc.pt/retrieve/266611/Trabalho%20Final_%20Beatriz%20Sousa.pdf).

SURITA, F.G.; NASCIMENTO, S.L.; SILVA, J L.P. Exercício Físico e Gestação. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 36, n. 12, p. 531-534, 2014.

VELOSO, L.M.M. **Exercício Físico e a Gravidez: O impacto**. Mestrado Integrado em Medicina – Trabalho Final apresentado a Faculdade Medicina Universidade de Coimbra - Portugal, 2023. Disponível em <https://estudogeral.uc.pt/retrieve/266772/Trabalho%20Final-%20Laura%20Veloso.pdf> acessado em 02/05/24

VOLTAN, E.S.; MARTELLI, A; DELBIM, L. Exercícios Físicos no Período Gestacional: Aspectos Indicativos e Contra Indicativos: Revisão de Literatura. **PhD Scientific Review**, v. 7, n. 07, 2023. Disponível em <http://www.revistaphd.periodikos.com.br/https://doi.org/10.5281/zenodo.8252838>