

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

JESSICA SOUSA DE PAULO

EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO GESTACIONAL

VOLTA REDONDA
2020

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO GESTACIONAL

Artigo apresentado ao Curso de Educação Física como requisito à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Alunos: Jessica Sousa de Paulo

Orientadora: Prof^a. Me Thais Vinciprova Chiesse de Andrade Melo

RESUMO

Os benefícios do exercício físico são cada vez mais discutidos e evidenciados em estudos científicos. A busca por uma vida com melhor qualidade e longevidade vem aumentando e ganhando mais espaço e mercado. A gestação é um período especial na vida da mulher, que passa a ter um cuidado dobrado, sabendo que tem um ser crescendo em seu ventre. A prática de exercício físico durante o período gestacional ainda é vista com receio pelo senso comum, embora existam muitos estudos apontando as vantagens obtidas por meio de uma prática consciente, adequada e com acompanhamento profissional. A partir disso, este trabalho teve como objetivo principal verificar os benefícios da prática da atividade física na gestação, a fim de desmistificar o senso comum de que a prática é prejudicial no período gestacional e incentivar o aumento de gestantes ativas e seguras de estarem fazendo bem para elas e para o bebê. A metodologia foi composta por uma pesquisa bibliográfica onde foram apresentadas as modificações que ocorrem durante a gestação, os exercícios que podem ser praticados para melhorar a qualidade de vida, os exercícios não apropriados, os benefícios da prática tanto no período gestacional, quanto no parto e pós-parto, bem como as contraindicações. Verificamos que são muitas as vantagens de praticar exercício físico na gestação, tanto para mulheres que já praticavam atividade antes de engravidar, quanto para as que não faziam qualquer tipo de ação. O exercício físico por si só, quando praticado adequadamente, acarreta benefícios para qualquer indivíduo. Com a liberação médica e o acompanhamento de um profissional de Educação Física e estando sempre atenta aos sinais de alerta, a gestante poderá se manter ativa por todo o período gestacional, usufruindo dos benefícios que o exercício oferece e garantindo uma melhor progressão no momento do parto e no pós-parto.

Palavras-chave: Gestante, exercício físico e benefícios.

ABSTRACT

The benefits of physical exercise are increasingly discussed and evidenced in scientific studies. The search for a life with better quality and longevity has been increasing and gaining more space and market. Pregnancy is a special period in the woman's life, who starts to have double care, knowing that there is a being growing in her womb. The practice of physical exercise during the gestational period is still viewed with fear by common sense, although there are many studies pointing out the advantages obtained through a conscious, adequate and professionally monitored practice. From this, this work had as main objective to verify the benefits of the practice of physical activity during pregnancy, in order to demystify the common sense that the practice is harmful in the gestational period and encourage the increase of active and safe pregnant women to be doing well for them and for the baby. The methodology was composed by a bibliographic research where the modifications that occur during the pregnancy, the exercises that can be practiced to improve the quality of life, the inappropriate exercises, the benefits of the practice during the gestational period, as in the delivery and postpartum, as well as contraindications. We found that there are many advantages to practicing physical exercise during pregnancy, both for women who already practiced activity before becoming pregnant, and for those who did not do any type of action. Physical exercise alone, when practiced properly, has benefits for any individual. With medical clearance and the accompaniment of a Physical Education professional and always paying attention to the warning signs, the pregnant woman can remain active throughout the gestational period, enjoying the benefits that exercise offers and guaranteeing a better progression at the time of delivery and postpartum.

Keywords: Pregnant woman, physical exercise and benefits.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	5
2	MUDANÇAS NA GESTAÇÃO	6
3	EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO	8
4	BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO.....	11
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	12
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	13

1 INTRODUÇÃO

A maioria das mulheres tem vontade de ser mãe em algum momento da vida e sabemos que junto com o filho vem muita felicidade e preocupação. Ao engravidar, ocorrem diversas modificações tanto no sentido comportamental e motriz, quanto no sistema muscular e cardiorrespiratório (PEREIRA e DE AGUIAR, 2016). A mudança corporal ocorre pelo aumento de hormônios adquiridos na gravidez (COSTA; ASSIS, 2010).

Durante muitos anos as mulheres não praticavam nenhum tipo de exercício físico no período gestacional, pois presumiam que se fizessem poderiam causar algum mal para o bebê (GIACOPINI et al. 2016). Em 1990 a American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) começou a incentivar a prática de exercício físico, ainda assim, somente em 2002 que foi comprovado que a prática melhora a qualidade de vida na gestação (ACOG, 2002 apud SURITA et al. 2014).

Carneiro (2011) afirma que a prática de exercício físico, quando realizada de maneira adequada, ajuda a melhorar a qualidade de vida de qualquer indivíduo. Na gestação não é diferente pois, os benefícios são efetuados tanto para melhora no decorrer da gestação quanto no pós-parto, porém ainda é alto o número de mulheres que não pratica nenhum tipo de atividade durante esse período (NASCIMENTO et al., 2014). Foi exatamente por conta dessa observação que surgiram algumas questões norteadoras para essa pesquisa: Por que tantas mulheres optam por não realizar exercícios físicos na gestação, o que dizem os estudos, quais os benefícios, quais as contraindicações, quais os exercícios mais adequados?

A partir desses questionamentos, o objetivo da pesquisa foi verificar os benefícios da prática da atividade física na gestação, afim de desmistificar o senso comum de que a prática é prejudicial no período gestacional e incentivar o aumento de gestantes ativas e seguras de estarem fazendo bem para elas e para o bebê.

Para tal, foram traçados os seguintes objetivos específicos: Identificar as mudanças ocorridas durante a gestação, posteriormente apresentar os exercícios físicos mais realizados durante o período gestacional e por fim apresentar os benefícios do exercício físico no período gestacional, bem como no parto e pós-parto.

A metodologia utilizada foi uma pesquisa bibliográfica entre livros e artigos, onde utilizamos os seguintes descritores: gestantes, exercício físico, benefícios, parto e pós-parto. Não houve uma delimitação em relação ao ano de publicação do

referencial teórico utilizado, sendo selecionadas as publicações que mais se adequavam ao tema proposto. A partir da seleção, os artigos foram analisados, fichados e referenciados de acordo com a sequência de tópicos propostos para o delineamento deste trabalho.

A relevância do estudo vai ao encontro da afirmação feita de Baldo et al (p. 03, 2020):

A literatura é categórica referente a comprovações científicas sobre os efeitos clínicos desejáveis da atividade física na condição gestacional. Pesquisar as adaptações do organismo da mulher ao período gestacional e os benefícios clínicos da prática de exercício físico, bem como sua adequada prescrição, é de grande importância para a elaboração de programas orientados por profissionais de educação física.

Podemos perceber que mesmo com estudos mostrando as vantagens do exercício físico, o número de gestantes inativas é significativo (NASCIMENTO et al., 2014). Assim, apresentar informações sobre o tema é esclarecedor e corrobora com os autores que defendem a prática do exercício físico na gestação.

2 MUDANÇAS NA GESTAÇÃO

Muitas mudanças sucedem durante toda a gestação, desde o início até o final (PONTES e SILVA, 2018). No decorrer desse período acontece basicamente dilatação do útero, obtendo também a ampliação do tórax, pelo afrouxamento do músculo intercostal e a elevação do diafragma, devido à expansão do útero, com isso se obtém uma maior possibilidade de executar a inspiração (ARNONI et al. 1996 apud CHISTÓFALO et al. 2003).

Entre as diversas modificações que ocorrem no período gestacional, está o exagero de sentimentos conturbados, causado pelo excesso de hormônios que o organismo recebe. Gomes et al. (2013) mencionam que a mulher, pelo processo de mudança, acaba se sentindo menos bonita. Desta maneira a gestante mostra sua sensibilidade e além da mudança corporal outras modificações ocorrem durante esse período, como: a biomecânica e o sistema metabólico, trazendo também a mutação do sistema muscular e cardiorrespiratório (GIACOPINI et al. 2016). As mudanças mais visíveis são: psicologia, fisiológica, psíquica, patológicas e orgânicas (COSTA et al., 2010).

Para sentir mais conforto no final da gestação, a gestante faz a inclinação do ombro curvando-se para frente para que ela consiga se estabilizar diante do aumento da barriga. Consequentemente podem surgir dores lombares. (CHISTÓFALO et al. 2003).

Com as diferentes alterações que ocorrem no período gestacional, podem surgir complicações e até mesmo patologias como diabetes mellitus gestacional, hipertensão gestacional e lombalgia. Isso ocorre principalmente com gestantes que não são prevenidas e ou não fazem o acompanhamento médico corretamente (BALDO et al., 2020).

Estudos apontam que a mulher que pratica exercício, especialmente nos 2 primeiros trimestres de gestação, exibe grande possibilidade de um parto normal ao contrário de gestantes sedentárias que sucedem grande chance de um parto cesariano (ROCHA et al. 2019). Pois possuir a musculatura do abdômen forte colabora com a evacuação do feto (GOMES, 2013).

No período depois da gravidez, nomeado de puerpério, ocorre uma reorganização do corpo feminino, onde a tendência é que retorne o que era antes, sendo assim, a mulher pode passar por um processo complicado sentindo incômodo no abdômen, com isso é de suma importância que seja praticado exercício físico pois é um fator importante neste período além de ajudar na recuperação (URBANO et al. 2019).

Baldo et al. (2020) relatam que a gestante que efetua exercício físico no período gestacional, para manter sua qualidade de vida deve dar sequência ao exercício no pós-parto em diante pois além de retorno mais repentino do organismo, a mulher tende a retomar sua funcionalidade rapidamente.

Foi possível identificar que no período gestacional, ocorrem diversas mudanças, tanto fisiológicas, quanto comportamentais, devido ao aumento de hormônios no organismo. O fato de gerar uma vida torna a mulher mais insegura, principalmente na sua primeira gestação. Com isso é de suma importância que a gestante tenha um bom relacionamento com seu médico e mantenha um bom diálogo com o mesmo, para que ele a oriente de maneira correta quanto a liberação ou não para a prática de exercícios físicos. Cada gestação é única e é preciso a avaliação do médico antes de qualquer prática. Problemas como hipoglicemia, pressão alta, sangramento entre outros são alertas para que a gestante tome cuidados especiais (GOMES; COSTA, 2013).

3 EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO

Carneiro (2011) diz que o exercício físico tem como ênfase modificar o ser humano para que tenha uma vida melhor com saúde. Guedes et al. (2012) reitera afirmando que atividade física e/ou exercício físico praticado de maneira adequada obtém benefícios para o indivíduo.

Com crescente número de pesquisas acerca dos benefícios da prática de exercício físico, o número de praticantes vem aumentando em todas as faixas etárias e estados clínicos e ou situações. As mulheres têm procurado realizar algum tipo de atividade física, com o intuito de garantir a longevidade e melhorar a qualidade de vida. É importante salientar que esses benefícios só ocorrem se a atividade física for realizada de forma regular, contínua e ao longo da vida. Portanto mulheres no período gestacional se mantem ativas, para terem uma melhor adaptação as mudanças fisiológicas, bem com um melhor preparo para o parto saudável (BALDO et al. 2020).

Segundo Azevedo et al. (2011) a prática de exercícios físicos no período gestacional só deve ocorrer após liberação médica e sob acompanhamento de um profissional de Educação Física, sendo o ideal que a gestante pratique um exercício que já realizava antes da gestação.

Silva e Lucena (2014) também enfatizam que antes de praticar qualquer exercício físico a gestante deve obrigatoriamente passar pelo médico que a acompanha para verificar se está apta a prática, mesmo que seja exercício de baixa intensidade.

A American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) em 1990, afirmou que as gestantes poderiam praticar exercício físico, apesar disso, apenas em 2002 foi assegurada esta prática (ACOG, 2002 apud SURITA; NASCIMENTO; SILVA 2014).

Nascimento et al. (2014) relatam as diferenças ocorrentes nos três trimestres de gestação, onde afirmam que o primeiro trimestre é o mais sensível tanto para a mãe quanto para o feto por conta das alterações hormonais, por esse motivo a gestante sente mal-estar, cansado e sono com bastante frequência, trazendo uma debilitação a prática de exercício físico. Já o segundo trimestre é o ideal para efetuar a prática pois a gestante se sente mais confiante e com mais disposição, a gestante que nunca efetuou nenhum tipo de exercício deve iniciar neste trimestre. No terceiro trimestre a prática de exercício físico fica um pouco mais difícil pelo crescimento do

feto, com isso a mulher tende a diminuir a intensidade dos exercícios impostos e devem ser prescritos neste trimestre exercícios relaxantes para o preparo do parto.

A atividade física de intensidade leve e moderada é recomendada a todas as gestantes, mesmo as sedentárias. O que muda é que as que já eram ativas podem manter suas atividades, apenas fazendo algumas alterações relacionadas a sua intensidade e frequência, enquanto que para as que não eram ativas, o recomendado é iniciarem a prática após a 12^a semana de gestação (ACOG, 2002 apud BALDO et al. 2020).

Segundo Surita, Nascimento e Silva (2014) a atividade mais praticada no mundo pelas gestantes é aeróbica utilizada pela caminhada, logo depois vem atividades físicas realizadas na água, as atividades que envolvem maior fortalecimento são a musculação e o pilates e por fim para o relaxamento da gestante o yoga vem como atividade preferida.

Os exercícios envolvidos no período gestacional devem circundar a maior quantidade de grupamentos musculares possíveis, pois a mulher ao decorrer da gestação aumenta gradativamente seu peso corporal por conta do feto, com isso o exercício físico ajuda em diversas maneiras para esta preparação do corpo (ROCHA et al. 2019).

Chistófaló et al. (2003) realizaram um questionário e encaminharam para 8 indivíduos da área da saúde, entre eles Ginecologistas e Obstetras da cidade de Araçatuba-SP, onde os objetivos eram: identificar as atividades físicas propostas na gestação, a porcentagem de médicos que sugere a prática, quais são as atividades físicas que podem ser aconselhadas e descobrir os benefícios dela na gestação. As informações obtidas foram que 50% dos médicos recomendam a hidroginástica, 30% caminhada, 10% a hidroterapia/alongamento e 10% a musculação/esporte coletivos.

Em relação ao tempo de duração e a frequência cardíaca (FC) durante o exercício, devido as mudanças fisiológicas no organismo e para que a gestante se encontre disposta e mais saudável, os exercícios devem ser feitos com um tempo de duração de 30 minutos com a FC em torno de 140 bpm, 5 vezes na semana (ROCHA et al. 2019).

Baldo et. al (2020) apresentam benefícios do exercício físico em diferentes tipos de atividade. Os autores dividem os exercícios em: aeróbicos, neuromusculares ou de força e alongamento. Constatam que todos esses tipos de exercício oferecem benefícios à gestante, porém é mais difícil encontrar literatura falando sobre os

exercícios neuromusculares ou de força, por conta de apresentarem maior risco ao estado clínico da gestante e pela menor adesão das mesmas a esse tipo de exercício.

Gil, Osis e Faúdes (2010) relatam que por conta do crescimento do feto os exercícios de alongamento são fundamentais para a gestante, tendo em vista que mesma não possui instabilidade adequada, sendo assim o alongamento ajuda bastante na diminuição de dores lombares e desconfortos estabelecidos na gestação.

Para que a gestante se exercite de maneira adequada, o profissional de Educação Física que a acompanha deverá saber sobre tudo que se passa na gestação, principalmente a orientação do médico, conhecendo a gestante saberá orientá-la de maneira correta sobre os exercícios a serem efetuados prescrevendo planilha de acordo com o que foi passado (BALDO et al. 2020).

No estudo efetuado por Chiarello e Dias (2020) com propósito de verificar o envolvimento do exercício físico no decorrer do período gestacional e os proveitos sobre esses exercícios após o parto. Passaram pelas perguntas 23 mulheres em torno de 14 e 32 anos, estando no período pós-parto. Diante o estudo realizado em Garibaldi – RS, foi relatado que (73,9%) optou por caminhada, (21,7%) por exercício de alongamento e apenas (4,3%) escolheu atividades feitas na água, dança, esporte.

Dertkigil et al. (2005) apontam alguns exercícios como não apropriados durante o período gestacional, são eles: atividades que exija de um equilíbrio com bastante precisão, exercícios de alto impacto, pois podem gerar lesões nas articulações, atividades competitivas e artes marciais.

É de suma importância saber identificar quando é a hora certa de parar de praticar qualquer atividade física ou exercício físico que possa oferecer algum risco na vida da gestante e do feto. Com isso a American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2002) apresenta os sintomas que quando apresentados devem levar a gestante a interromper imediatamente os exercícios, sendo eles: sangramento, dores abdominais, palpitações, febre, vômitos persistentes e tontura. (ACOG, 2002 apud NASCIMENTO et al. 2014).

A partir dos estudos apresentados, percebemos que o exercício físico no período gestacional é um fator benéfico para as mulheres. Identificamos que a maioria das gestantes opta pela hidroginástica, por ser uma atividade aquática, evitando o impacto com a gravidade. A musculação e o pilates entram como fatores para o fortalecimento da musculatura e o aumento da flexibilidade. No tópico a seguir enfatizaremos os benefícios do exercício físico nesse período.

4 BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO

A prática de exercícios físicos pode ajudar no sistema sanguíneo e diminuir o inchaço, pois durante a gestação a mulher retém muito líquido, o que é normal. Além disso, aumenta a capacidade da gestante de manter uma estabilidade no sistema muscular, fortalecendo a musculatura do abdômen, deixando mais fácil e rápido sua melhora no pós-parto (CHISTÓFALO et al. 2003).

Cabe ressaltar que atividade física para gestantes engloba aptidão física e saúde, ocorrendo assim a diminuição de parição antes do planejado, além de ter uma recuperação rápida após o parto (KAC et al. 2007).

Os principais benefícios biológicos do exercício físico durante a gravidez, segundo Matsudo e Matsudo (2000) e Pontes e Da Silva (2018) são: as diminuições do aumento de peso corporal, do risco de diabetes, das complicações obstétricas, da incidência de cesárea, do estresse, obtém-se também uma grande estabilidade muscular, fortificação abdominal, regeneração rápida no pós-parto, melhora na capacidade física e na circulação do sangue.

Os proveitos ganhados com a prática de exercício físico no período gestacional para Gomes e Costa (2013) denotam primeiramente o bem-estar da gestante, a vantagem no pós-parto, o provento para o neném dentro da barriga e para o recém-nascido, como: redução do índice de obter depressão após parir, retorno rápido do organismo, nutrição adquirido pela placenta e a porcentagem de gordura localizada no corpo da criança diminui.

Ibiapina et al (2010) realizaram um estudo na Austrália com objeto de investigar o tratamento da depressão pós-parto. Foi relatado que exercer atividade física após o parto é uma forma de tratamento para mulheres que não desejam ingerir remédio. O que reforça a importância do exercício físico não só para auxiliar no parto, como também no pós-parto.

Para o retorno à prática de exercício físico após o parto, o recomendado é 30 dias pós parto para gestantes que realizaram parto normal e de 45 dias pós parto para as que fizeram parto cesariana, isso se não obter nenhuma complicação no parto.

Cabe ressaltar que o ideal é a prescrição de exercícios que já eram realizados antes do parto, devendo ser efetuados gradualmente (ACOG, 2003; SANTOS, 2015; SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE, 2000 apud PEREIRA; AGUIAR, 2016).

Mesmo não sendo o foco do estudo, é prudente apresentar as contraindicações para a prática de exercício físico no período gestacional, sendo elas:

Contraindicação Absoluta: doença no miocárdio, sangramento durante a gestação, embolia pulmonar, risco de nascer prematuro, doença infecciosa aguda, gravidez gemelar em diante (após 30 semanas), risco de romper a bolsa, retardamento da evolução do feto, risco de estresse fetal, tromboflebite, gestação sem orientação de pré-natal.

Contraindicação Relativa: modificação no sangue, fumante, anemia, diabetes, obesidade, hipertensa, problema na tireoide e bronquite (MATSUDO e MATSUDO, 2000; ACOG, 2002 apud NASCIMENTO et al. 2014).

Em geral qualquer atividade física ou exercício físico praticado regularmente, acarreta diversos benefícios para o indivíduo. Em relação a prática de exercício físico no período gestacional não seria diferente.

Cabe ressaltar que toda gestante precisa da liberação médica para iniciar uma atividade física, seja a mulher que é sedentária, ou a que já praticava algum exercício. E que esse exercício deve ser acompanhado por um profissional de Educação Física (ROCHA et al. 2019).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a revisão bibliográfica realizada, foi possível esclarecer as diversas mudanças que ocorrem no período gestacional, tanto fisiológicas como biológicas. Especificamos também os exercícios e as atividades mais aconselhadas e não recomendadas pelos profissionais durante este período, além de apresentarmos os benefícios que o exercício físico acarreta na vida da gestante e suas contraindicações.

Almejamos a probabilidade de aumentar a prática de exercício físico no período gestacional, rompendo a ideia de que a mulher pode correr algum risco ao praticar qualquer atividade ou exercício físico em seu período gestacional. Ressaltando que para isso, é de suma importância que a gestante tenha um bom relacionamento com

os profissionais que a acompanham (médico e profissional de Educação Física), a fim de obter uma gestação saudável, sendo possível efetuar a prática somente com a liberação do médico.

A prática de exercício físico acarreta diversos benefícios durante a gestação, bem como no momento do parto e no pós-parto, entre eles podemos enfatizar a melhora e ou manutenção do trabalho de força muscular, a diminuição do inchaço, a redução de risco de parto prematuro, a melhora no sistema cardiorrespiratório e sistema sanguíneo e o aprimoramento do equilíbrio e da estabilidade. Com esses benefícios a gestante fica livre de desconfortos estabelecidos na gestação, obtendo uma melhora da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO, R. A. et al. Exercício físico durante a gestação: uma prática saudável e necessária. Doi: 10.5102/ucs. V9i2. 1410. **Universitas: Ciências da Saúde**, v. 9, n. 2, p.53-70,2011.

BALDO, L. de O. et al. Gestação e exercício físico: recomendações, cuidados e prescrição. **Revista Eletrônica de Graduação e Pós Graduação em Educação**, vol. 16, nº 03/2020.

BOTELHO; M. Principais recomendações sobre a prática de exercícios físicos durante a gestação. **Revista Cereus**, v. 3, nº 2, p. 1-10, 2011.

CARNEIRO, D. Prescrição de exercício físico: a sua inclusão na consulta. **Revista Portuguesa Clínica Geral**, vol.27 nº 5, Lisboa set/ 2011.

COSTA, E. S. et al. ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS NA PERCEPÇÃO DE MULHERES DURANTE A GESTAÇÃO. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, vol. 11, núm. 2, abril-junho, 2010, pp. 86-93 Universidade Federal do Ceará - Fortaleza, Brasil.

COSTA, S. B; ASSIS, T. de O. Hidrocinesioterapia com tratamento de escolha para lombalgia gestacional. **Revista Tema**. Campina Grande v. 9, números 13/14 - Julho 2009 / Junho 2010.

CHIARELLO, V. B; DIAS, R. G. EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO E O IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES NO PÓS-PARTO. **Revista Científica da Saúde**, Bagé-RS, volume 2, nº 1, ano 2020.

CHISTÓFALO, C; MARTINS, A. J; TUMELERO, S. A prática de exercício físico durante o período de gestação. **Revista Buenos Aires**, 2003.

DERTKIGIL, M.; CECATTI, J. G.; CAVALCANT, S. R.; BACIUUK, É. P.; BERNARDO, A. L. A. Líquido amniótico, atividade física e imersão em água na gestante. **Revista Brasileira de Saúde Materna e Infantil**, Recife, v. 5, n. 4, p. 403-410, 2005.

GIACOPINI, S. M; OLIVEIRA, D. V; ARAÚJO, A. P. S. Benefícios e Recomendações da Prática de Exercícios Físicos na Gestação. **Revista BioSaulus**, 1 (2016) 1-19.

GIL, V. F. B.; OSIS, M. J. D.; FAUNDES, A. Lombalgia durante a gestação: eficácia do tratamento com Reeducação Postural Global (RPG). **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 164-170, 2011.

GOMES, D. de O; COSTA, G. M. T. **EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ**. Vol. 8 – No 18 - Julho - Dezembro 2013.

IBIAPINA, F. L. P; ALVES, J. A. G; BUSGAIB, R. P. S; COSTA, F. S. **Depressão pós-parto: tratamento baseado em evidências**. FEMINA | Março 2010 | vol 38 | nº 3.

KAC, G. et al. Fatores associados à prática de atividade física no lazer em mulheres no pós parto. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** - vol.13, nº 2 – Mar/abr, 2007.

MATSUDO, V. K. R; MATSUDO, S. M. M. **A Gravida**. São Paulo: TEDESCO JJ, p. 59- 81, 2000.

NASCIMENTO, S. L; GODOY, A. C; SURITA, F. G; SILVA, J. L. P. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**. Vol. 36 n. 9 Rio de Janeiro. Setembro 2014.

PEREIRA, J. F; DE AGUIAR, V. L. S. **ATIVIDADE FÍSICA E GESTAÇÃO: UMA BREVE REVISÃO DE LITERATURA**, Vitória, 2016.

PONTES, E. L. de L; DA SILVA, O. J. A. **BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GESTAÇÃO: Uma revisão narrativa**. Trabalho de conclusão de graduação (monografia) - Centro Universitário CESMAC. MACEIÓ/AL, 2018.

ROCHA, J. F; ROCHA, J. R. de C; DA COSTA, J. B. B. GESTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO: QUALIDADE DE VIDA PARA A MÃE E O BEBÊ. **Revista Diálogos em Saúde** – Página 53, Volume 2 – Número 1 -jan/jun de 2019.

SURITA, F. G; NASCIMENTO, S. L; SILVA, J. L. Exercício Físico e gestação. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia** - p.532, 2014.

URBANO, F. A; BARBOSA, J. E. R; JÚNIOR, V. D. F. EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO PARA O MÚSCULO RETO ABDOMINAL COMO TRATAMENTO DA DIÁSTASE PÓS-GESTACIONAL. **Revista Ciência Saúde**, 14, 2019;4(1):10-16.