

INSTITUTO LUTERANO DE ENSINO SUPERIOR DE ITUMBIARA-GO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANNE GABRIELLE RODRIGUES
BRENDA MARYANA ZANDONADE GONÇALVEZ
GERALDO EDSON VIEIRA FAYAD NETO
NATHALIA SILVA COSTA
ROSSANA CÂNDIDO RIBEIRO
THALYNE MIRANDA SANTOS

EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GESTAÇÃO

Itumbiara
2019

ANNE GABRIELLE RODRIGUES
BRENDA MARYANA ZANDONADE GONÇALVEZ
GERALDO EDSON VIEIRA FAYAD NETO
NATHALIA SILVA COSTA
ROSSANA CÂNDIDO RIBEIRO
THALYNE MIRANDA SANTOS

EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GESTAÇÃO

Projeto de Pesquisa apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara-GO, como requisito de nota apresentado no 5º período.

Orientador (a) Professor (a): Marcello Pasenike Rocha.

Itumbiara
2019

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUÇÃO | 3 |
| 2. REFERENCIAL TEÓRICO | 5 |
| 2.1. QUALIDADE DE VIDA | 5 |
| 2.2. HISTÓRICO (PROGRAMA DE SAÚDE) | 5 |
| 2.3. CONTROLE DE GANHO DE MASSA DURANTE A GESTAÇÃO | 6 |
| 2.4. PERÍODO GESTACIONAL | 6 |
| 2.5. MUDANÇAS METABÓLICAS | 7 |
| 2.6. BENEFÍCIOS DE ATIVIDADES FÍSICAS | 8 |
| 2.7. PRESCRIÇÕES DE ATIVIDADES FÍSICAS | 8 |
| 2.8. CONTRA INDICAÇÕES | 9 |
| 2.9. ATIVIDADES MAIS INDICADAS | 9 |
| 3. METODOLOGIA | 10 |
| 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES | 11 |
| 5. CONCLUSÃO | 13 |
| REFERÊNCIA | 14 |

1. INTRODUÇÃO

Relatos associam a prática de atividades físicas desde a nossa era primitiva, na Idade Antiga, onde a sobrevivência do homem dependia de sua força física (para as caçadas e lutas contra animais ferozes) eram feitas sem sequer perceberem com atividades como andar, correr, pular, rastejar, subir em árvores, carregar pesados objetos, plantar e colher (NAHAS, GARCIA; 2010).

A prática de exercícios físicos ainda deixa muito a desejar, é um percentual muito pequeno da população que a prática regularmente e continua, no entanto ela vem ganhando seu espaço no dia a dia de uma boa parte da população, ela é feita através de simples ações que as vezes passam por despercebido como: caminhar, andar de bicicleta, dança ou até mesmo subindo as escadas do trabalho. O exercício físico promove diversos benefícios físicos, psíquicos e sociais, ajuda na prevenção e reabilitação de enfermos e patologias (INCA, 2018).

A falta de exercícios físicos podem acarretar diversos problemas a nossa saúde, durante o período gestacional o risco de complicações são ainda maiores durante o período e após o nascimento da criança. Durante a gestação a mulher passa por diversas alterações psíquicas, metabólicas e hormonais, o que pode modificar a resposta ao exercício físico. A gravidez não é uma doença, as atividades do dia-a-dia podem ser feitas normalmente inclusive os exercícios físicos, devendo assim tomar alguns cuidados pois elas podem trazer alguns riscos para a gestante e para o feto, porém ela também apresenta diversos benefícios, deve ser trabalhada com acompanhamento e prescrição adequada de acordo com cada mulher (RODRIGUES, SILVA, CAMARA, LAGES, ÁVILA; 2008).

Assim sendo, essa pesquisa adota como problemática, de que forma o exercício físico pode contribuir durante o período gestacional?

Acredita-se que a prática de atividades físicas para essas mulheres proporcionam várias vantagens, principalmente durante a gestação e o parto, como o fortalecimento da musculatura da pelve, controle do metabolismo e até a redução de dores e inchaços, fazendo a prevenção de futuras patologias que podem ser desenvolvidas como: pré-eclâmpsia, diabetes, anemia, dentro outras (SURITA, NASCIMENTO, SILVA; 2014).

Como objetivo geral pretende-se elencar quais são os benefícios que o exercício físico pode trazer a gestante. Tendo com objetivos específicos demonstrar em quais aspectos os exercícios físicos podem trazer benefícios, realizar um levantamento citando quais são as contra indicações para a prática de atividades durante esse período da mulher, investigar em quais

aspectos foram relevantes para a qualidade de vida, tanto antes como depois do período gestacional.

Tal trabalho se justifica por ser de grande relevância para a sociedade em um todo, trazer informações mais claras e específicas para as gestantes, e mulheres que almejam a gravidez. E pelo fato de que mesmo não participando diretamente da gravidez ou estando grávida grande percentual das pessoas convivem com alguma gestante. A falta de conhecimento faz com que muitas mulheres que praticam alguma atividade física, ao descobrirem a gravidez, parem de praticar por medo de que faça mal ao feto, este trabalho vem demonstrar os benefícios e malefícios da prática de exercícios físicos durante a gestação, visando esclarecer as verdadeiras consequências, quebrar medos e tabus.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida pode ser conceituada por diversos aspectos dependendo de seu conceito cultural e histórico, acesso a saúde, educação, moradia, saneamento e bem estar psíquico e social. A Estratégia de Saúde da Família (ESF) é uma ferramenta importantíssima do Sistema Único de Saúde (SUS) desde 1994, onde busca por uma melhor qualidade de vida a população, dando assistência e suporte também em doenças e causas dentro das comunidades, trazendo também a melhor interação psíquica e social da gestante com a comunidade. EFS é o nome dado a um programa feito a fim de ajudar a desafogar o fluxo de atendimento em hospitais um pré-atendimento, através de atendimentos em exames de rotina, orientações ou acompanhamentos, vacinas, atendimento odontológicos ou em pacientes que já estejam doentes tratamento e prevenção. (CASTRO; FRACOLI, 2013).

A qualidade de vida de cada indivíduo depende da forma a qual ele vê a sua vida, seja ela de forma positiva ou negativa. Levando em consideração diversos fatores tais como psicológico, bem estar físico e mental, aspecto social e econômico, condições de moradia, saúde, transporte e lazer em que o indivíduo (SILVA, 2016).

2.2. HISTÓRICO (PROGRAMA DE SAÚDE)

As melhores condições de saúde no Brasil vêm aumentando nas últimas décadas, foram criados programas de saúde, dentre eles podemos citar o Programa de Assistência Integral a Saúde da Mulher (PAISM), criado pelo Ministério da Saúde com a finalidade de proporcionar as mulheres uma melhor qualidade de vida e acompanhamento médico em todas as etapas de vida de seu ciclo vital, desde a sua infância até a velhice. Em um de seus ciclos a mulher pode passar pelo privilegio de poder gerar a vida em seu ventre, sendo um estado bastante delicado e marcante. É um período em que o corpo humano sofre diversas alterações, físicas, metabólicas, hormonais e psicológicas. Essa fase deve ser acompanhada de perto por um profissional que devera lhe ajudar a encarar de forma mais natural todas as transformações que ela passara durante esse período gravídico (COSTA, et al., 2010).

2.3 CONTROLE DE GANHO DE MASSA DURANTE A GESTAÇÃO

O risco para gestantes com excesso de peso ou obesidade é grande, ela pode se submeter a uma diabetes, hipertensão ou parto prematuro, e o feto pode adquirir mal formação ou desenvolver alguma macrossomia durante a gestação. Durante o período gestacional a mulher deve se precaver de alguns cuidados para o bom desenvolvimento fetal e a saúde e bem estar da criança, a alimentação e hábitos saudáveis devem fazer parte de sua rotina. Para um controle de ganho de peso adequado, fazendo com que ele não seja insuficiente e nem de forma excessiva. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Institute Of Medicine (IOM), The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada e o Ministério da Saúde do Brasil de acordo com o estado nutricional pré-gestacional o ganho de peso se difere, sendo em mulheres de baixo peso o ganho de 12,5 a 18,0 kg, mulheres com peso adequado 11,5 a 16,0 kg, e mulheres com sobrepeso de 7,0 a 11,0 kg, já em mulheres obesas o ganho de peso geralmente deve ser menor ou igual a 7,0 kg. Cerca de 19 a 38 % das gestações ocorrem em mulheres que estão com sobrepeso ou obesas, entre os 19 a 35 anos de idade (BORTOLOMEDI, et al., 2012).

2.4. PERÍODO GESTACIONAL

A gravidez é um período onde os hormônios femininos se afloram de forma mais intensa fazendo assim que o emocional feminino se aflore, aumenta o estresse, medo, ansiedade, dúvida, sentimentos de incapacidade, transformações físicas e posturais, desconfortos temporários, sintomas de lombalgias e dores deixando as gestantes bastante sensíveis. A intervenção de um profissional da saúde é de suma importância nessa fase vital da mulher ativa, a pratica de exercícios físicos de forma regular devem ser feitas também durante esse período, tanto para mulheres ativas como para as sedentárias, prescritas de forma correta de acordo com cada situação e sendo sempre supervisionada. A pratica de exercícios para gestantes foi reconhecida em 2002 como segura e indicada, porem ela é estimulada e indicada pela American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) desde a década de 1990 (SURITA; NASCIMENTO; SILVA, 2014).

Um bebê passa por vários estágios de desenvolvimento até que possa ser realmente chamado de feto, primeiramente ele é fecundado. Ocorre com a liberação do ovulo sendo fecundado por um espermatozoide, o óvulo costuma ser liberado aproximadamente 14 dias depois do período menstrual. Quando o ovulo fecundado chega ao útero recebe o nome de

embrião e fica ligado a uma placenta cheia de líquido que é responsável pelo transporte de oxigênio, nutrientes e resíduos da mãe e feto, que por volta dos 5º a 8º dia se prende ao revestimento interno do útero, e começa seu desenvolvimento (BROWN, Haywood L.; 2016).

Aproximadamente três semanas após a fecundação os órgãos internos e a estrutura externa do corpo começam a se formar, o coração começa a bombear líquido por volta do 16º dia. Com 12 semanas de gestação os órgãos estão totalmente formados, com exceção do cérebro e medula espinhal que se desenvolvem durante o restante da gestação, o feto já preenche todo o útero, com 14º semanas já é possível a identificação do sexo, os movimentos do feto podem ser sentidos pela mãe a partir da 16º semana, e com 24º semanas o feto já tem chances de sobreviver fora do útero, na 18º ou 20º semana a placenta já está totalmente formada, porém ela cresce durante toda a gestação. Ela pesa aproximadamente 0,5 kg durante o parto (BROWN, Haywood L.; 2016).

2.5. MUDANÇAS METABÓLICAS

Durante a gravidez o corpo da mulher precisa se preparar para o desenvolvimento do bebê, para que isso seja possível ocorrem diversas alterações hormonais. As ações destes hormônios provocam aumento da temperatura corporal, aumento das mamas e produção de leite, maior retenção de água, aumento do tecido adiposo, crescimento do útero, relaxamento dos músculos internos e outros. O sistema cardiovascular também é afetado durante a gravidez, a maior retenção de água promove aumento da pressão arterial, muitas grávidas apresentam hipertensão, que deve ser acompanhada por médico e regulada com medicamentos caso seja necessário, hipertensão arterial em gestantes pode gerar várias consequências a gestante e ao feto, em casos graves por haver inclusive convulsões, que é o chamado caso de eclampsia (CHISTÓFALO, MARITNS, TUMELERO; 2011).

Normalmente a pressão arterial fica alta até os três meses de gravidez. Após este período ela tende a diminuir, a gestante então sofre com sintomas de cansaço, mal estar, fraqueza, juntamente com a diminuição da pressão arterial também ocorre diminuição da hemoglobina, substância presente no sangue, que promove a cor vermelha por ser rica em ferro, atua no transporte de oxigênio para todas as células do corpo da gestante e também do feto (CHRISPAN, 2016).

O oxigênio só é transportado pela hemoglobina para as células do corpo pois “gruda” no ferro e é assim carregado, por isso gestantes devem manter uma alimentação equilibrada e rica em fontes de ferro, tais como couve.... Gestantes devem ingerir comidas leves

pois durante a gestação o sistema digestório também é afetado e funciona mais devagar, pode haver indigestão e refluxo. Conforme o feto vai se desenvolvendo e crescendo, vai comprimindo os órgãos do sistema digestório e urinário, fato que faz com que a maioria das gestantes se alimentem pouco e sintam vontade constante de urinar, é muito importante também beber muita água, para evitar problemas futuros nos rins (CHRISPAN, 2016).

2.6. BENEFÍCIOS DE ATIVIDADES FÍSICAS

As atividades físicas consistem em qualquer movimento corporal em que resulte em gasto de energia. Dentre os diversos benefícios das atividades físicas em especial as mulheres no período gestacional podemos citar alguns benefícios nítidos que a prática regular delas apresentam sendo elas: melhor interação social, aumento da auto-estima, controle de peso, manutenção da postura adequada, diminuição do risco de depressões e patologias associadas ao psicológico, maior autonomia no trabalho de parto, controle da pressão cardiovascular e circulação sanguínea, controle respiratório, alívio de desconfortos intestinais, redução de inchaços e dores, fortalecimento da musculatura abdominal e da pelve (que auxilia na hora do parto, na expulsão da criança), diminuição de lesões ortopédicas e relaxamento ligamentar (SURITA; NASCIMENTO; SILVA; 2014).

Praticar exercícios físicos durante a gestação ajuda na regulação hormonal fato que favorece o parto da criança, para que o parto ocorra é preciso que ocorra a diminuição ou ausência do hormônio ocitocina, então o organismo da gestante entende que o bebe é um organismo estranho e o útero começa o trabalho de expulsão, promovendo contrações cada vez mais fortes (SURITA; NASCIMENTO; SILVA; 2014).

2.7. PRESCRIÇÕES DE ATIVIDADES FÍSICAS

As prescrições de exercícios devem ser voltadas para combinações de exercícios aeróbicos e que envolvem grandes grupamentos musculares, trabalhando o desenvolvimento e fortalecimento muscular em especial da região abdominal e membros superiores, para facilitar o trabalho de parto e posteriormente para segurar o bebe que cresce e aumenta de peso cada vez mais. Devem ser praticadas de 30 a 45 minutos por dia, no mínimo três vezes por semana, com controle cardíaco supervisionado na faixa de 130 a 150 batimentos por minuto. Devendo lembrar sempre que o exercício deve ser executado de forma correta, supervisionado, não deve trazer fadiga a gestante, local da atividade física deve ser arejado e a roupa deve ser adequada

para que não haja o aumento excessivo da temperatura corporal, a gestante praticante deve se manter sempre hidratada bebendo bastante água durante as atividades (CHISTÓFALO; MARITNS; TUMELERO, 2011).

2.8. CONTRA INDICAÇÕES

Apesar de todos os benefícios que os exercícios trazem a gestante e ao feto, há casos em que elas não são prescritas e indicadas de forma alguma, por oferecer risco ao feto ou a gestante devido a alguma má formação fetal ou cardiopatia, incompetência istmo-cervical, sangramento vaginal persistente, ruptura de membrana, hipertensão arterial não controlada, descolamento da placenta, pré-eclâmpsia, entre outras. Podendo acarretar em hipertermia, hipoglicemia e lesões musculoesqueléticas, o desvio do sangue que deveria permanecer no útero e órgãos viscerais, podendo representar um risco também para o feto e gestante, Artal et al apud Rodrigues et al (2008) também ressaltam que:

São contraindicações absolutas: miocardiopatia ativa, insuficiência cardíaca congestiva, cardiopatia reumática (classe II ou mais), tromboflebite, embolia pulmonar recente, doença infecciosa aguda, risco de trabalho de parto prematuro, incompetência cervical gestações múltiplas, hemorragia uterina, bolsa rota, crescimento intrauterino retardado ou macrosomia, isoimunização grave, doença hipertensiva grave, sem assistência pré-natal e suspeita de sofrimento fetal. Também cita as contra indicações relativas (podem ser incluídas em programas sob supervisão médica) : hipertensão arterial, anemia e outras hematopatias, doença de tireoide, diabetes mellitus, apresentações pélvicas no último trimestre, obesidade excessiva ou baixa peso extremo e história de estilo de vida sedentário.

2.9. ATIVIDADES MAIS INDICADAS

De acordo com cada gestação é prescrito um tipo de atividade que melhor se adequa a ela, dentre as práticas de atividades mais comuns entre as mulheres durante esse período podemos citar os exercícios mais leves e sem muita intensidade e peso: caminhadas, corridas leves, pilates, hidroginástica, bicicletas ergométricas, alongamentos, musculação de leve e sem muita carga. Não são aconselhados exercícios em grandes altitudes, abdominais, atividades que envolva saltos e lutas, atividades com grande abundância e esforço (Godoy; Paulino, 2015).

3. METODOLOGIA

Para o adiantamento deste plano de pesquisa estão sendo utilizados livros da biblioteca da Unidade de Ensino, bem como artigos publicados sobre exercícios físicos durante a gestação, buscando assim o respaldo teórico científico para a elaboração desta pesquisa. Serão elaborados fichamentos sobre o assunto em questão, realizados em grupos, buscando promover dessa forma, o debate e a troca de ideias entre os autores consultados.

Neste trabalho utilizar-se como tema de pesquisa exercícios físicos durante a gestação. Onde objetiva-se demonstrar quais os benefícios e malefícios que o exercício pode trazer durante o período gestacional na vida da mulher e do bebê.

Este trabalho será realizado por meio de um levantamento bibliográfico acerca do tema proposto, focalizando em leituras de livros/autores/artigos pertinentes ao curso de Educação Física para elaboração deste projeto interdisciplinar embasamos em autores respeitados na área em questão, como por exemplo, Castro.

Realizando-se uma coleta de dados para a conclusão deste plano de pesquisa. A Coleta de dados para LAKATOS (1991) é uma etapa da pesquisa em que se inicia a aplicação dos instrumentos elaborados e das técnicas selecionadas, com o objetivo de efetuar a coleta dos dados previstos. É tarefa cansativa e toma, quase sempre, mais tempo do que se espera. Exige do pesquisador paciência, perseverança e esforço pessoal, além do cuidadoso registro dos dados e de um bom preparo anterior. Outro ponto importante é o perfeito entrosamento das tarefas organizacionais e administrativas com as científicas, obedecendo aos prazos estipulados, aos orçamentos previstos, ao preparo do pessoal. Quanto mais planejamento for feito previamente, menos desperdício de tempo haverá no trabalho de campo propriamente dito, facilitando a etapa seguinte. O rigoroso controle na aplicação dos instrumentos de pesquisa é fator fundamental para evitar erros e defeitos resultantes de entrevistadores inexperientes ou de informantes tendenciosos.

São vários os procedimentos para a realização da coleta de dados, que variam de acordo com as circunstâncias ou com o tipo de investigação. Em linhas gerais, as técnicas de pesquisa são: Coleta Documental; Observação; Entrevista; Questionários; Formulário; Medidas de Opiniões e Atitudes; Técnicas Mercadológicas; Testes; Sociometria. Análise de Conteúdo.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

As mulheres que são acostumadas com a prática de exercícios físicos, durante o período gestacional devem continuar, desde que respeitem seus limites corporais e não haja nenhuma contraindicação. Os exercícios físicos durante o período gestacional podem interferir de maneira positiva em diversos fatores para a gestante, tais como controle de peso e prevenção de doenças como a Diabetes gestacional e até a depressão pós-parto. Nesse período o corpo da mulher passa por diversas alterações fisiológicas e anatômicas e junto alguns desconfortos, que podem ser evitados através das atividades físicas interferindo também na qualidade de um parto normal. Os exercícios físicos fazem melhorar a circulação da placenta, permitindo que o bebê receba mais oxigênio e nutrientes (SANTOS, 2019).

O exercício físico libera o hormônio da endorfina que é responsável por promover o bem-estar, além disso ele aumenta a oxigenação cerebral (ECHEVERRIA, 2015).

O parto e seu sucesso depende de múltiplos fatores: estrutura óssea, posição do bebê no ventre, ausência de contraindicações. Quando a grávida se exercita ela fortalece toda a sua musculatura inclusive a do assoalho pélvico, conjunto de músculos e tecidos que dão suporte a órgãos como a vagina, útero e bexiga, ela também adquire uma melhor elasticidade o que sem dúvida facilita no parto normal e pode melhorar até a postura durante esse período (SANTOS, 2019).

Vale ressaltar que o exercício deve ser preferencialmente prescrito, ministrado e orientado por um profissional da área que esteja realmente capacitado, recomenda-se esperar passar os três primeiros meses de gravidez para depois dar continuidade aos exercícios pois é um período crítico e sensível do desenvolvimento do feto (SANTOS, 2019).

Entre os exercícios mais indicados para gestantes podemos citar o alongamento, ele além de prevenir problemas articulares melhora a circulação sanguínea, previne e melhora a postura e problemas posturais, reduz tensões e auxilia no relaxamento mental, melhora a coordenação motora. Exercícios na água que diminuem os impactos nas articulações, fortalecem a musculatura e permitem movimentos dentro da água que fora dela talvez seriam impossíveis de se realizar, além disso é extremamente relaxante. Pilates também muito indicado na gestação ele promove a circulação, corrige a postura, resistência e estabilidade postural e muscular auxilia no combate a dores lombares além de maior mobilidade na coluna vertebral e maior espaço para o bebê. A caminhada também muito indicada devido ao fato de ser um exercício de baixo impacto que promove a circulação além de fortalecer membro inferiores e

musculaturas da pelve. Devem ser evitadas os exercícios exaustivos, com saltos e em equipes, com bolas como futebol, basquete e handebol devido à grande agilidade elevam o risco de choques contra o abdômen, ciclismo devido ao risco de quedas e desequilíbrios, pois o centro de gravidade se altera com o crescimento da barriga. E mergulhos devem ser evitados pois pode prejudicar o feto pela alta pressão do fundo das águas (TENORIO, 2019).

Os exercícios são contraindicados para a gestante se ela já estiver sofrido por algum aborto espontâneo ou parto prematuro, sofre por alguma enfermidade como hipertensão; doenças do coração; ter algum problema respiratório; possuir anemia (que pode afetar a distribuição de oxigênio até o feto); se a gestante possuir uma desnutrição e não for corrigida, pois a carência de nutrientes prejudica a saúde da mãe e do bebê; se a gestação for de gêmeos, torna-se arriscado para a saúde dos bebês. Os exercícios não devem ser feitos de maneira alguma caso a gestante apresente hemorragias, pré-eclâmpsia, crescimento anormal do bebê, diabetes tipo 1 descontrolado, tireoide alterada, pressão sem controle, e caso a gestação seja de trigêmeos ou mais, nestes casos se houver a prática de exercícios pode estar colocando não só a vida do bebê como a da mãe em risco de óbito (ELDSON, 2017).

5. CONCLUSÃO

Após a realização deste projeto de pesquisa, concluiu-se que através dos exercícios físicos as gestantes conseguem ter uma melhor gestação, tanto no aspecto físico, psicológico e metabólico, não somente para si própria, mas também para o feto.

Os exercícios físicos permitem a regulação das funções metabólicas e biológicas do organismo, além de diminuir a ansiedade, a depressão, e patologias associadas a gravidez como eclampsia e depressão pós-parto. Proporcionam também uma maior resistência, melhoramento da postura, prevenção de dores e lombalgias, aumenta a capacidade e força muscular principalmente na musculatura da pelve, que auxiliam a gestante no parto. É através dos exercícios também que a gestante se sente com mais independente durante esse período, elevando assim sua autoestima.

Pode-se concluir que dentro de um quadro de gravidez sem complicações, ou contra-indicações médicas os exercícios físicos são benéficos em diversos aspectos durante o período gestacional. Sendo contra-indicado apenas em alguns casos em específico onde se tem quadros de complicações peculiares, podendo eles ser, por exemplo, obesidade, alteração de pressão, diabetes tipo 1, entre outros.

REFERÊNCIA

BORTOLOMEDI, Ana Paula, et al. **ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E GANHO DE PESO GESTACIONAL COMO FATORES PREDITORES DE COMPLICAÇÕES E DO DESFECHO DA GRAVIDEZ**. FURG – Rio Grande (RS), 2012. Acesso em: <06/09/2019 as 10:36 hrs> Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbgo/v34n7/03.pdf>>.

BROWN, Haywood L. **ESTÁGIOS DO DESENVOLVIMENTO DO FETO**. 2016. Manual MDS versão Saúde para a Família. Acesso em: < 15/09/2019 as 08:00 hrs> Disponível em:< <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-feminina/gesta%C3%A7%C3%A3o-normal/est%C3%A1gios-do-desenvolvimento-do-feto>>.

CASTRO, Danielle Freitas Alvim; FRACOLLI, Lislaine Aparecida. **QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO DA SAÚDE: EM FOCO AS GESTANTES**. O mundo da saúde, São Paulo- 2013;37 (2): 159-165. Acesso em: <05/09/2019 as 15:30 hrs> Disponível em: < http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/102/4.pdf>.

CHISTÓFALO, Cristiane; MARTINS, Ariane Jacon; TUMELERO, Sérgio. **A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE O PERÍODO DE GESTAÇÃO**. SP 2011. Acesso em: <06/09/2019 as 09:34 hrs> Disponível em: <<http://files.adrianobelem.webnode.com.br/200000130-218a82284b/a-pratica-de-exercicio-fisico-durante-o-periodo-de-gestacao.pdf>>.

CHRISPAN, Aline. **ATIVIDADE FÍSICA NO PRIMEIRO TRIMESTRE DE GESTAÇÃO**. 2016. Acesso em: <11/09/2019 as 13:29 hrs> Disponível em <<https://www.minhavidacom.br/fitness/materias/20285-atividade-fisica-no-primeiro-trimestre-de-gestacao>>.

COSTA, Edina Silva, et al. **ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS NA PERCEPÇÃO DE MULHERES DURANTE A GESTAÇÃO**. Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste, vol. 11, num. 2, abril-junio, 2010, pp. 86-93. Acesso em: <08/09/2019 as 12:01 hrs> Disponível em: < file:///C:/Users/Servidor/Downloads/4531-Documento%20principal-8065-1-10-20160914.pdf >.

ECHEVERRIA, Malu. **EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GRAVIDEZ: CONHEÇA BENEFÍCIOS**. 2015. Revista Crescer. Acesso em: <10/11/2019 as 09:05 hrs> Disponível em <<https://revistacrescer.globo.com/Seu-bebe-nao-para/A-importancia-do-abraco/noticia/2015/09/exercicios-fisicos-na-gravidez-conheca-beneficios.html>>.

ELDSO, By. **ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A GESTAÇÃO – CONHEÇA OS BENEFÍCIOS, AS CONTRA INDICAÇÕES, E AS ATIVIDADES RECOMENDADAS**. 2017. Acesso em: < 10/11/2019 as 10:44 hrs > Disponível em: < <https://comotreinarm.com/blog/atividade-fisica-durante-a-gestacao-conheca-os-beneficios-as-contraindicacoes-e-as-atividades-recomendadas-1118> >.

INCA, Instituto Nacional do Câncer. **ATIVIDADE FÍSICA**. 2018. Acesso em: <06/09/2019 as 13:02 hrs> Disponível em: < <https://www.inca.gov.br/causas-e-prevencao/prevencao-e-fatores-de-risco/atividade-fisica>>.

LANDI, Anderson Semensato; BERTOLINI, Sonia Maria Marques Gomes; GUIMARÃES, Patrícia de Oliveira. **PROTOCOLO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES: ESTUDO DE CASO.** Iniciação Científica CESUMAR – jan- jun, 2004, Vol. 06 n. 01, pp. 63-70. Acesso em: <05/09/2019 as 16:06 hrs> Disponível em: <<http://files.adrianobelem.webnode.com.br/200000177-531b454152/protocolo-de-atividade-fisica-para-gestantes-estudo-de-caso.pdf>>.

LIMA, Fernanda R.; OLIVEIRA, Natália. **GRAVIDEZ E EXERCÍCIO.** Rev. Bras Reumatol, v. 45, n.3. p. 188-90. Mai./jun., 2005. Acesso em: <06/09/2019 as 17:07 hrs> Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbr/v45n3/v45n3a19.pdf>>.

NAHAS, Markus Vinicius; GARCIA, Leandro Martin Totaro. **UM POUCO DE HISTÓRIA, DESENVOLVIMENTOS RECENTES E PRESPECTIVAS PARA A PESQUISA EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NO BRASIL.** Rev. Bras. Educ. Fis. Esporte, São Paulo, v. 24,n.1, p.135-148. Jan/mar. 2010. Acesso em: <06/09/2019 as 15:41 hrs> Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092010000100012&script=sci_abstract&tlng=pt >.

RAMIRES, Virgilio; BECKER, Leonardo Augusto; SADOVSKY, Ana Daniela Izoton; ZAGO, Adriana Marchon; BIELEMANN, Renata Moraes; GUERRA, Paulo Henrique. **EVOLUÇÃO DA PESQUISA EPIDEMIOLÓGICA EM ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NO BRASIL: ATUALIZAÇÃO DE UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.** Rev. Bras Ativ Fis Saúde p. 529-547. 2014. Acesso em < 06/09/2019 as 08:22 hrs> Disponível em: < <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/3732>>.

RODRIGUES, Vinícius Dias; SILVA, Alisson Gomes; CÂMARA, Camila Sarmento; ÁVILA, Waldney Roberto de Matos. **PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO.** Revista Digital – Buenos Aires – Año 13 – Nº 126- Nov 2008. Acesso em: <06/09/2019 as 13:47 hrs> Disponível em: < <https://www.efdeportes.com/efd126/pratica-de-exercicio-fisico-na-gestacao.htm>>.

SANTOS, Maria Tereza. **QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DE SE EXERCITAR NA GRAVIDEZ E COMO FAZER?.** 2019. Revista Saúde. Acesso em: < 10/11/2019 as 08:36 hrs> Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/fitness/quais-sao-os-beneficios-de-se-exercitar-na-gravidez/>> .

SILVA, Thais Bento Lima. **O QUE É QUALIDADE DE VIDA.** 2016. Supera Ginástica para o Cérebro. Acesso em: < 10/11/2019 as 12:02 hrs > Disponível em:< <https://metodosupera.com.br/o-que-e-qualidade-de-vida/>>.

SURITA, Fernanda Garanhani; NASCIMENTO, Simony Lira; SILVA, João Luiz Pinto. **EXERCÍCIO FÍSICO E GESTAÇÃO.** Rev. Bras. Ginecol. Obstet. Vol.36 no.12 Rio de Janeiro Dec. 2014. Acesso em: <08/09/2019 as 09:24 hrs> Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-72032014001200531>.

TENORIO, Goretti. **OS EXERCÍCIOS BENEFICIARIAM ATÉ A PLACENTA DURANTE A GESTAÇÃO.** 2019. Revista Saúde. Acesso em: < 10/11/2019 as 10:21 hrs > Disponível em: < <https://saude.abril.com.br/fitness/os-exercicios-que-beneficiam-ate-a-placenta/>>.