



**GILSON JEYSON PEREIRA MARQUES**

**EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO GESTACIONAL NO BRASIL: UMA  
REVISÃO DE LITERATURA**

Porto Velho - RO  
2021

**GILSON JEYSON PEREIRA MARQUES**

**EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO GESTACIONAL NO BRASIL: UMA  
REVISÃO DE LITERATURA**

Artigo apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário São Lucas, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Ma. Elizângela de Souza Bernaldino

Porto Velho – RO

2021

## Ficha Catalográfica

M357e Marques, Gilson Jeyson Pereira.

Exercício físico no período gestacional no Brasil: uma revisão de literatura / Gilson Jeyson Pereira Marques – Porto Velho, Rondônia, 2021.

10 f.

Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Educação Física – Centro Universitário São Lucas - UNISL, Porto Velho, Rondônia, 2021.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Ma. Elizângela de Souza Bernaldino.

1. Exercício físico. 2. Gestação. 3. Saúde. I. Bernaldino, Elizângela de Souza. II. Título. III. UNISL.

CDU 796-055.26(81)

---

## EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO GESTACIONAL NO BRASIL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

**Gilson Jeyson Pereira MARQUES<sup>1</sup>; Elizângela de Souza, BERNALDINO<sup>2</sup>**

1. Centro Universitário São Lucas Unidade II, Porto Velho, Brasil: E-mail: [gnteamconsultoria@gmail.com](mailto:gnteamconsultoria@gmail.com)

2. Centro Universitário São Lucas- E-mail: [elizangela.bernalduino@saolucas.edu.br](mailto:elizangela.bernalduino@saolucas.edu.br)

**RESUMO:** A prática do exercício físico no período gestacional tem se mostrado eficiente para saúde da mulher e do feto, tendo em vista seus efeitos positivos. Em face disso, a presente pesquisa tem por objetivo descrever as evidências científicas referentes à prática do exercício físico no período da gestação no Brasil. Para tanto, foi realizada uma revisão bibliográfica de caráter descritivo, onde foram selecionados e analisados predominantemente 13 (treze) artigos científicos originais sobre a temática “Exercício Físico e Gestação” publicados na base de dados da Scielo no período de 2010 a 2019. Os achados foram identificados e classificados em duas categorias: 1. Efeitos do exercício físico na saúde da gestante; 2. Prescrição e indicação de exercícios por trimestre gestacional como resultados: em conformidade com o trimestre gestacional especificado no quadro são indicados no período gestacional exercícios do tipo aeróbio, resistido e alongamentos; há de se considerar também as contraindicações médicas e o quadro clínico referente a obesidade, diabetes, pré-eclâmpsia e hipertensão crônica; o acompanhamento do profissional de Educação Física é crucial, assim como também deve-se observar o quadro clínico, sintomas e limitações da gestante em cada trimestre gestacional para fins de alcançar efeitos positivos para gestante e o bebê. Em síntese, pode-se inferir que existem evidências científicas sobre a indicação de exercícios físicos em qualquer fase da gestação, desde que esteja sob a orientação médica e com o profissional de Educação Física.

**PALAVRAS-CHAVE:** Exercício Físico. Gestação. Saúde.

### INTRODUÇÃO

Até meados do século XX, a prática de exercícios físicos no período gestacional era contra indicada pelo fato de perdurar à ideia de possíveis efeitos negativos para a gestante e seu conceito durante a realização da prática, o que perdura até os dias atuais para população e para muitos profissionais de saúde envolvidos. (RESENDE; VENANCIO, 2015).

Exercício físico refere-se a toda atividade física sistematizada, estruturada, planejada e repetitiva com sequência de movimentos para alcançar um objetivo, geralmente ligado à saúde ou estética. (NASCIMENTO, 2014).

A prática de exercícios físicos envolve muito mais que estética, uma vez que são inúmeros os benefícios proporcionados a quem pratica algum tipo de atividade e na gestação não é diferente. Com a autorização do médico, a gestante pode realizar exercícios físicos, com o acompanhamento de um profissional da área. (DA SILVA;

LUCENA, 2014).

O investimento global na saúde materna durante o período gestacional é reconhecidamente de enorme valor, não somente para a saúde da gestante e seu conceito naquele momento, mas também para seu patrimônio de saúde em longo prazo, considerando que complicações ocorridas na gestação podem levar comorbidades futuras, de variada natureza, como hipertensão arterial crônica, diabetes e obesidade. (NASCIMENTO, 2014).

A pesquisa teve por finalidade ressaltar aos leitores que o exercício físico devidamente planejado, pode contribuir na evolução da gestação, bem como na fase pós-parto. O que resulta em uma boa sensação de bem-estar, aliviando dores decorrentes da gestação e trazendo benefícios para a mulher e o bebê, durante e até após o período gestacional. (DA SILVA; LUCENA, 2014).

No período gestacional observamos também alguns fatores e condições especiais

---

que influenciam uma gestação segura e saudável tais como: obesidade, diabetes, pré-NASCIMENTO; SILVA, (2014) o exercício físico praticado antes e no início faz com que diminua os riscos de desenvolver pré-eclâmpsia; (doença exclusiva da gestação humana e se caracteriza pelo aparecimento de hipertensão e proteinúria após a 20ª semana de gestação), mulheres diagnosticadas com a patologia não podem praticar exercício físico tendo em vista que a prática consiste no aumento da pressão arterial e reduz o fluxo uteroplacentário.

Ademais, o autor, SURITA; NASCIMENTO; SILVA, (2014) destaca sobre a existência de estudos mostram que o repouso não é o melhor caminho a seguir para uma gravidez sem riscos, grávidas praticantes de alguma atividade física tendem a ter o menor risco de trombose, grávidas com hipertensão arterial e tendo a liberação do médico pode sim praticar uma atividade física do seu gosto sendo acompanhada por um profissional da área.

É pertinente salientar referente à prescrição de exercícios para gestantes, que quando o quadro clínico não apresenta complicações clínicas e/ou não há contra-indicações, o exercício aeróbico por ser o mais indicado. Como exemplo: caminhada, bicicleta, natação, hidroginástica e dança, faz com que a circulação sanguínea melhore, evitando complicações e tenha mais disposição no período gestacional. (SURITA; NASCIMENTO; SILVA, 2014)

Cabe considerar também os efeitos e benefícios do treinamento resistido para melhoria da postura, trabalho de força e fortalecimento dos músculos para vertebrados; cintura escapular e lombar. Neste tipo de treinamento o ideal é que utilize o peso corporal ou ligas de tensão evitando assim aparelhos na academia ou exercícios isométricos. Musculação, pilates, circuitos de treinamento são exemplos de treinamento resistido. (SURITA; NASCIMENTO; SILVA, 2014).

No programa de treinamento de uma gestante também não pode faltar o alongamento, sendo considerado um

eclâmpsia, hipertensão crônica. Conforme SURITA;

exercício indispensável melhorando assim a flexibilidade e relaxamento da musculatura. (SURITA; NASCIMENTO; SILVA, 2014).

Contudo, a definição do programa de treino como os exercícios recomendados para mulheres gestantes dependerá da liberação médica. Do ponto de vista do treinamento físico, sabe-se que o volume de treinamento é considerado um parâmetro importante nas respostas adaptativas. No entanto, alguns minutos de atividade física de alta intensidade fora do ponto de vista do treinamento físico, sabe-se que o volume de treinamento é considerado um parâmetro importante nas respostas adaptativas. No entanto, alguns minutos de atividade física de alta intensidade são suficientes para promover adaptações favoráveis na potência aeróbia e na função neuromuscular (FERNANDES EL AL, 2018).

Ademais, para fins de prescrição do programa de exercícios, o profissional de Educação Física deve atentar quanto ao trimestre gestacional que a mulher se encontra conforme orienta SURITA; NASCIMENTO; SILVA (2014). No primeiro trimestre, caso o médico libere a prática de exercício físico, o profissional de educação física deve atentar para os sintomas clínicos inerentes a náuseas e vômitos, alteração hormonal e sonolência.

A intensidade do exercício é de uma escala leve a moderada. A recomendação atual é que todas as grávidas possam começar após a 12ª semana de gestação. Grávidas que já tinham uma vida ativa podem manter as atividades porém adaptando observando intensidade e frequência. (SURITA; NASCIMENTO; SILVA 2014).

O segundo trimestre, caracteriza-se como o melhor Período para a grávida praticar exercícios, estando livre da adaptação do primeiro trimestre. Este trimestre é considerado o melhor momento para o fortalecimento muscular, exercícios perineais e mobilizações articulares e

---

relaxamento por meio de alongamento. (SURITA; NASCIMENTO; SILVA 2014).

Já o terceiro trimestre, este constitui o momento de desconfortos e limitações, uma vez que a grávida ganha peso e fica mais lenta em seus movimentos e exercícios, o que exige um momento de maior cuidado no treinamento. É indicado que faça treinos de baixo impacto como hidroginástica, natação e caminhada leve para manter a capacidade aeróbica e o condicionamento físico. Nesse período, as mulheres devem ficar atentas e serem bem orientadas sobre sinais e sintomas que indiquem a proximidade e o início do trabalho de parto, e os sinais de alerta para interromper a prática. (SURITA; NASCIMENTO; SILVA 2014).

O culto ao corpo e a aversão à obesidade, nos dias de hoje leva cada vez mais a se exigir da gestante uma vida ativa. Atividade física na gestação está à sensação de bem-estar e melhora do cansaço, da qualidade do sono e das dores nas costas, melhor controle de peso com menor ganho em melhor controle glicêmico em gestantes diabéticas. (DERTKIGIL et al, 2005).

Diante disso, a presente pesquisa teve por objetivo descrever as evidências científicas referentes à prática do exercício físico no período da gestação no Brasil. Para tanto foram levantados 02 (duas) categorias de análise: 1. Efeitos do exercício físico na saúde da gestante; 2. Prescrição e indicação de exercícios por trimestre gestacional.

## **MATERIAL E MÉTODO**

A pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter descritivo. Para tanto foram selecionados e analisados predominantemente artigos científicos originais sobre a temática “Exercício Físico e Gestação” publicados na base de dados da Scielo no período de 2010 a 2019.

Considerou-se como critério de inclusão: os estudos originais publicados em periódicos indexados na base de dados da

scielo no idioma português, que foram realizados no Brasil no período de 2010 a 2019. Foram excluídos da pesquisa, os artigos indexados na base de dados da scielo fora do recorte temporal; os artigos que não estão disponíveis na íntegra, bem como aqueles disponíveis em outro idioma que não seja o português; e os artigos de revisão realizados no período de 2010 a 2019.

Dentre os mecanismos de buscas e levantamento de dados, a pesquisa foi realizada entre os meses de março a maio de 2021. Para o levantamento dos artigos originais, foram considerados os seguintes descritores: “Exercício Físico e Gestação”; “Exercícios para gestantes”; “Exercícios, gestantes, efeitos”. A partir dos descritores levantou-se na base de dados um total de 23 artigos.

Aplicando-se ainda os critérios de exclusão: 05 (cinco) artigos foram excluídos do estudo por se tratar de artigo de revisão; 07 (cinco) artigos foram excluídos por não atenderem os objetivos da pesquisa; 03 (três) artigos pelo ano de publicação ser anterior ao recorte temporal da pesquisa. Como procedimentos para seleção 13 (treze) artigos realizou-se a leitura minuciosa do resumo dos artigos originais.

Após a identificação das produções científicas em conformidade com os descritores, na etapa de seleção, foi realizada uma leitura exploratória dos estudos de acordo com os objetivos desta pesquisa. Os achados foram identificados e classificados em duas categorias: 1. Efeitos do exercício físico na saúde da gestante; 2. Prescrição e indicação de exercícios por trimestre gestacional.

Para a apresentação dos resultados, utilizou-se o quadro de 1 e 2. No quadro 1, são apresentados os dados referentes aos efeitos do exercício físico na saúde gestacional e os achados sobre a prescrição e indicação de exercícios por trimestre gestacional.

## RESULTADOS

**Quadro 01.** Demonstrativo dos efeitos, indicação e prescrição do exercício físico para gestante no Brasil.

<b>Autor/Ano</b>	<b>Local do Brasil</b>	<b>Efeito do exercício na saúde da gestante</b>	<b>Indicação e Prescrição de exercícios</b>
Feitosa et. al (2010)	Bahia	Melhoria na diabetes, sobrepeso e obesidade pré-gestacional.	Programa educativo multidisciplinar. <b>Trimestre gestacional:</b> início da gravidez.
Gil; Osis; Faúndes (2011)	Campinas (São Paulo)	Melhoras de dores na lombar	Exercícios de RPG e alongamentos. <b>Trimestre gestacional:</b> segundo trimestre.
Silveira e Segre (2012)	São Sebastião (São Paulo)	Aumentaram às chances de ocorrência de parto vaginal, efeito protetor contra parto prematuro, aumento do líquido amniótico, melhora da capacidade funcional, diminui a incidência de incontinência urinária.	30 minutos de exercícios diários, de intensidade moderada, para gestantes sem complicações clínicas ou Obstétricas. <b>Trimestre gestacional:</b> terceiro trimestre.
Tebas et al(2012)	Recife (Pernambuco)	Melhora na glicemia e colesterol	Treinamento aeróbico (Esteira) ou caminhada. <b>Trimestre gestacional:</b> primeiro trimestre.
Dumith et al (2012)	Campo Grande (Rio Grande do Sul)	Saúde materno-infantil.	Atividade física e esporte <b>Trimestre gestacional:</b> terceiro trimestre
Santos et. al (2016)	Santa Maria (Rio Grande do Sul)	Reduz a dor lombar, constipação e edema; melhora a disposição, o humor, a postura; bem como diminui a insônia, a ansiedade e o risco da depressão, além de contribuir para o incremento da massa muscular.	Atividade física de intensidade moderada 30 minutos diários. <b>Trimestre gestacional:</b> segundo trimestre.
Souza; Moussi; Queiroz (2019)	Vitória da Conquista (Bahia)	Prevenção e/ou controle da pressão arterial, do excesso de peso, do diabetes gestacional e das lesões musculoesqueléticas.	Programa de atividade física.

**Fonte:** Dados da pesquisa (2021).

---

Dentre os principais resultados supramencionados, destaca-se que no quadro 01 trata-se de tipos de exercícios para gestantes no Brasil e seus efeitos ocasionados com a prática de atividades, a pesquisa foi feita por vários autores brasileiros de diferentes cidades, onde foram colhidos os seguintes efeitos na saúde da gestante, como; a melhoria de dores lombares, diabetes, sobrepeso, obesidade pré-gestacional, melhora da capacidade funcional, melhora a glicemia, colesterol, saúde materno-infantil, o humor, a postura; bem como diminui a insônia, a ansiedade e o risco da depressão e também indicações e prescrições de exercícios tais como; programa educativo multidisciplinar, exercícios de alongamento e RPG, praticar 30 minutos de atividades física diária, treinamentos aeróbicos (esteira e caminhada), esportes e programas de atividades físicas.

Vale ressaltar que todo o treino ou prescrição terá que ser feito por um professor qualificado e antes de tudo o médico da paciente deve liberar após o exame de pré-natal.

Concomitante, chama-se atenção quanto às precauções e cuidados com a prescrição e prática do exercício físico em conformidade com o trimestre gestacional. De acordo com a pesquisa feita pelo autor, dividimos em 3 etapas; primeiro, segundo e terceiro trimestre. No primeiro trimestre o exercício físico é recomendado pelos médicos, porém antes da prática tem que haver a liberação do obstetra, caso a gestante já fosse praticante e saudável não precisaria interromper.

## DISCUSSÃO

Mediante os achados no quadro 1, o profissional da área deve se atentar em alguns sintomas de alerta como: sangramento vaginal, perda de líquido pela vagina, dor de cabeça forte e persistente, sensação de falta de ar, náuseas ou

vômitos, caso ocorra tem que suspender o exercício. Além disso, observar o trimestre gestacional e o quadro clínico da gestante para prescrição do tipo de exercício recomendado.

Corroborando com Nascimento; Silva (2014), o segundo trimestre, a gestante está na sua melhor fase para fazer seu treinamento ou até mesmo praticar alguma atividade física, pois está menos indisposta passou a fase mais delicada da gestação, momento muito bom para as que eram sedentárias começarem a prática de exercício tendo a liberação do médico. Terceiro trimestre, a gestante volta a ficar indisposta, pois seu peso está aumentando e a deixando mais limitado. O corpo começa a preparação para o trabalho de parto, período em que a atenção é redobrada observar quaisquer sinais que indiquem trabalho de parto. (NASCIMENTO; SILVA 2014),

Em associação com achados desta pesquisa, Artal (1999), a partir de estudos relacionando gravidez e exercício físico, os benefícios são inúmeros como, por exemplo: menor ganho de peso e adiposidade materna; diminuição do risco de diabetes, diminuição de complicações obstétricas, ausência de diferenças significativas.

Em relação aos cuidados e precauções, (NASCIMENTO; SILVA 2014) destaca que a prática do exercício físico regulamente requer acompanhamento conjunto de profissionais especialista da área (médico e profissional de Educação Física) para fins de garantir que a prática do exercício na gestação ocorrerá de forma saudável e segura. Ademais, não havendo contra-indicação dos médicos a grávida pode e deve levar uma vida ativa para melhor saúde da mãe e do feto.

Outro efeito positivo do exercício físico na gestação, diz respeito à diminuição do risco de diabetes gestacional, tendo em vista o controle da glicemia. Neste sentido, (NASCIMENTO; SILVA 2014) ao realizar um estudo sobre o uso do medicamento metformina para



---

controle da glicemia, redução do IMC e níveis de colesterol e frações. Constatou que a administração de metformina vem conquistando o mercado e mulheres com melhor aceitação em comparação a insulina. Além disso, os efeitos da droga apresenta semelhança com a atividade física, no que diz respeito às mudanças no estilo de vida da gestante, redução do ganho de peso e prevenção do Diabetes mellitus gestacional.

No mesmo sentido os autores Lima e Oliveira (2005), citam exemplos com base em pesquisas que gestantes ativas não devem suspender os exercícios, evitando assim treinos de alta intensidade e a frequência cardíaca não pode ultrapassar de 140bpm, exercitasse de 3 a 4 vezes na semana com tempo de 20 a 30 minutos, caso seja atleta pode ser uma intensidade mais alta. Tomando alguns cuidados a atividade física deve ser interrompida imediatamente quando surgirem sintomas como dor abdominal, cólicas, sangramento vaginal, tontura, náusea ou vômito, palpitações e distúrbios visuais. Tomando os cuidados citados à gravida pode manter sua vida ativa.

Segundo Souza, Dubbiela e Júnior (2010), a prevenção dessa patologia pode-se usar exercícios fisioterapêuticos atuando de forma preventiva, diminuindo os fatores de risco, melhorando a saúde materna e que possui papel fundamental na recuperação de pacientes com disfunções cardiovasculares, diminuindo a frequência cardíaca de repouso, e da pressão arterial antes, durante e depois do exercício, mostrando assim a sua eficiência como terapia podendo atuar positivamente no tratamento da pré- eclâmpsia, exercício de intensidade baixa é o mais indicado chegando a reduzir o valor do débito cardíaco, o que pode ser explicado pela queda da frequência cardíaca de repouso.

Baseado na pesquisa (NASCIMENTO; SILVA 2014), a prática de exercício de intensidade leve a moderada ajuda a proteger a gravidez e controlando peso do recém- nascido. A prática de atividade física já é considerada

segura devendo ser conhecida e orientada por toda equipe de profissionais da saúde. Porém, constata-se a insuficiência de pesquisas relacionada aos efeitos do treinamento de alta intensidade para gestantes.

Sobre o treinamento de alta intensidade, na visão de Fernandes et al (2018), alguns minutos de atividade física de alta intensidade são suficientes para promover adaptações favoráveis na potência aeróbia e na função neuromuscular.

## CONCLUSÃO

Mediante os resultados, pode-se inferir que existem evidências científicas sobre a indicação de exercícios físicos em qualquer fase da gestação, desde que esteja sob a orientação médica e com o profissional de Educação Física. A prática pode ser realizada até o final da gravidez, no entanto chama-se a atenção para o quadro clínico em condições que a gestante se encontra.

Referente à indicação dos tipos de exercícios, ressalta-se que uma prescrição correta faz toda a diferença na saúde da mulher e feto. Constatou-se a indicação de exercícios do tipo aeróbio, resistido, alongamentos e de alta intensidade. É de suma importância observar as limitações da gestante, uma vez que a cada trimestre se comportará e reagirá de formas diferentes ao treinamento.

O último trimestre gestacional, limitada a grávida deixando-a assim menos ágio na prática diárias de suas atividades. Dessa forma conclui-se que o melhor caminho para uma gravidez tranquila em todo período gestacional e pós-parto é praticando atividade física e tendo seu devido acompanhamento.

## AGRADECIMENTOS

Sou imensamente grato aos familiares, em especial minha mãe Sra.

---

Neuma Pereira e meu pai Sr. Marques Neto, minha esposa Raíza Rangeli, ao meu filho Gael Jesus Pereira.

Agradeço aos amigos, professores que contribuíram direta e indiretamente na minha trajetória acadêmica desde o Centro Universitário Estácio do Ceará (FIC) e

concluindo nesta prestigiada instituição Faculdade São Lucas (Afyá).

E a minha orientadora Prof<sup>ª</sup>. Mestra. Elizângela de Souza Bernaldino pelas orientações, incentivo e apoio no decorrer da pesquisa.

---

## MOTIVATIONAL FACTOR FOR ADHESION AND PARTICIPATION OF THE ELDERLY IN PROGRAMS OF PHYSICAL EXERCISES

**ABSTRACT:** The practice of physical exercise during pregnancy has been shown to be efficient for the health of the woman and the fetus, in view of its positive effects. In light of this, the present research aims to describe the scientific evidence referring to the practice of physical exercise in the period of pregnancy in Brazil. To this end, a descriptive bibliographic review was carried out, in which 08 (eight) original scientific articles on the theme "Physical Exercise and Gestation" published in the Scielo database from 2010 to 2019 were predominantly selected and analyzed. were identified and classified in two categories: 1. Effects of physical exercise on the health of the pregnant woman; 2. Prescription and indication of exercises per gestational quarter as results: in accordance with the gestational quarter specified in the table, aerobic, resisted and stretching exercises are indicated in the gestational period; medical contraindications and the clinical picture regarding obesity, diabetes, pre-eclampsia and chronic hypertension must also be considered; the monitoring of the Physical Education professional is crucial, as well as the clinical picture, symptoms and limitations of the pregnant woman in each gestational trimester, in order to achieve positive effects for the pregnant woman and the baby. In summary, it can be inferred that there is scientific evidence on the indication of physical exercises at any stage of pregnancy, as long as they are under medical guidance and with the Physical Education professional.

**KEYWORDS:** Physical Exercise. Gestation. Health.

---

## REFERÊNCIAS

BATISTA, Daniele Costa; CHIARA, Vera Lucia; GUGELMIN, Sílvia Ângela; MARTINS, Patrícia Dias. **Pós-graduação de Nutrição e Atividade Física**. Instituto de Nutrição. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. São Paulo: Manole; 2003. Scielo p.1-7.

DETRKIGIL, Márcia San Juan; SERGIO, José Guilherme Cecatti; CAVALCANTE, Ricardo; BACIUUK, Érica Passos; BERNARDO, Ana Lurdes. **Líquido amniótico, atividade física e imersão em água na gestação**. Faculdade de Ciências Médicas. Universidade Estadual de Campinas. Scielo, p 405 e 407 (2005).

DUMITH, Samuel; DOMINGUES, Marlos; SASSI, Raul Mendoza; CESAR, Juraci. **Atividade física durante a gestação e associação com indicadores de saúde materno-infantil**. Departamento de População e Saúde. Faculdade de Medicina. Universidade Federal do Rio Grande. Rio Grande, RS, Brasil, Scielo, p 330 (2012).

FEITOSA, Alina Coutinho Rodrigues; QUEIROZ, Ana Maria; VIANNA, Adriana Matos; SCHLEU, Minna. **Aplicação de programa educativo multidisciplinar em gestações de alto risco devido a doenças endócrinas**; Coordenação de Ensino e Pesquisa da Maternidade. Salvador – (BA), Brasil, Scielo, p 506 a 508 (2010).

GILL, Vinicius Fernandes Barrionuevo; OSIS, Maria José Duarte; FAUNDE, Aníbal. **Lombalgia durante a gestação: eficácia do tratamento com reeducação postural global (RPG) Estudo desenvolvido no Departamento de Tocoginecologia da Faculdade de**

---

**Ciências Médicas da UNICAMP.** Universidade Estadual de Campinas, Scielo, p 165 e 168 (2011).

LIMA, Fernanda; OLIVEIRA, Natália. **Gravidez e Exercício.** Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP), Scielo, p 189 e 190 (2005).

MACHADO, Alexandre Fernandes; MIRANDA, Maria Luiza de Jesus; RICA, Roberta Luksevicius; JUNIOR, Aylton Figueira; BOCALINI, Danilo Sales. **Treinamento intervalado de alta intensidade com peso corporal: revisão sistemática;** Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, Scielo, p 4 (2018).

NASCIMENTO, Simony Lira; GODOY, Ana Carolina; SURITA, Fernanda Garanhani; SILVA, João Luiz Pinto. **A prática de exercício físico na gestação.** Universidade Federal Do Paraná Campus Toledo Curso De Medicina. p. 02, (2014).

RESENDE, Ana Caroline Albano; VENANCIO, Maria Aparecida. **Efeitos da prática de exercícios físicos para gestantes e conceptos: durante e pós o período gestacional.** Pontifícia Universidade Católica De Minas Gerais. p. 01, 2015.

SANTOS, Caroline Mombaque; SANTOS, Wendel Mombaque; GALLARRETA, Francisco Maximiliano Pancich; PIGATTO, Camila; PORTELA, Luiz Osório Cruz; MORAIS, Edson Nunes. **Efeito do exercício materno em parâmetros biofísicos materno fetais: um estudo transversal;** Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, Brasil. Scielo, p 456 a 459 (2016).

SURITA, Fernanda Garanhani; NASCIMENTO, Simony Lira; SILVA, João Luiz Pinto. **Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura.** Tocoginecologia, Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP – Campinas (SP), Brasil. Scielo, p 424 a 429. 2014.

SILVEIRA, Lílian Cristina; SEGRE, Aparecida de Mattos Conceição. **Exercício físico durante a gestação e sua influência no tipo de parto.** Centro de Incentivo ao Aleitamento Materno (CIAMA) – São Sebastião (SP), Brasil; Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual – IAMSPE, São Paulo (SP), Brasil, p. 411. Scielo, p 03. 2012.

SOUZA, Viviani Fink Fernandes; DUBIELA, Ângela; JUNIOR, Francisco Serrão. **Efeitos do tratamento fisioterapêutico na pré-eclâmpsia.** Fisioterapia da Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO), Guarapuava, PR, docente do curso de Fisioterapia da Faculdade Sudoeste Paulista (FSP/Avaré), São Paulo, SP – Brasil, p. 665. (2010).

SOUZA, Vilson Almeida; MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; QUEIROZ, Bruno Morbeck. **Nível de atividade física de gestantes atendidas em unidades básicas de saúde de um município do nordeste brasileiro.** Faculdade de Tecnologia e Ciências (UniFTC) - Vitória da Conquista (BA), Brasil. Scielo p 132 e 136 (2019).

TEBAS, Et Al. **Efeitos do treinamento físico durante a gestação sobre a evolução ponderal, glicemia e colesterolemia de ratos adultos submetidos à desnutrição perinatal.** Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Scielo, p 61 (2012).