

## Percepção das gestantes sobre a prática de exercício físico

### Perception of pregnant women about the practice of physical exercise

Stefany de Jesus Alves<sup>a</sup>, Daniel Vicentini de Oliveira<sup>b</sup>, Bruno Fernando de Souza Tavares<sup>c</sup>,  
Ana Luiza Barbosa Anversa<sup>d</sup>

a: Bacharel em Educação Física. Universidade Estadual de Maringá – UEM, Brasil.

b: Doutor em Gerontologia. Professor titular na Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Brasil.

c: Mestrando em Promoção da Saúde. Universidade Cesumar – UNICESUMAR, Brasil.

d: Doutora em Educação Física. Universidade Estadual de Maringá - UEM, Brasil

#### RESUMO

A presente pesquisa tem por objetivo analisar a percepção de gestantes sobre a prática do exercício físico durante a gestação e os possíveis empecilhos para a mesma. Para tanto, foi realizada uma pesquisa qualitativa do tipo descritiva, utilizando como instrumento de coleta a entrevista semiestruturada. Participaram da pesquisa 17 gestantes, sendo quatro no primeiro trimestre, cinco no segundo trimestre e oito no terceiro trimestre de gestação. A análise de dados foi realizada utilizando os princípios da análise de conteúdo, com foco nas seguintes categorias: classificação da gravidez, dificuldades na prática de exercício físico, receios e benefícios. Os resultados indicam que gestantes percebem a prática de exercício físico durante a gestação como benéfica para as mudanças corporais decorrentes desse período, proporcionando tanto benefícios físicos quanto psicológicos. No entanto, a maioria das entrevistadas não adota essa prática devido a desconfortos causados pela gravidez, falta de orientação médica adequada e preocupações com os potenciais riscos associados ao exercício físico nesse período.

**Descritores:** atividade motora, exercício, gestação

#### ABSTRACT

The present research aims to analyze pregnant women's perception regarding physical exercise during pregnancy and the potential barriers to its practice. To achieve this, a descriptive qualitative study was conducted using semi-structured interviews as the data collection instrument. Seventeen pregnant women participated in the study, comprising four in the first trimester, five in the second trimester, and eight in the third trimester of pregnancy. Data analysis was conducted following the principles of content analysis, focusing on the following categories: pregnancy classification, difficulties in practicing physical exercise, fears, and benefits. The results indicate that pregnant women perceive physical exercise during pregnancy as beneficial for the bodily changes that occur during this period, providing both physical and psychological benefits. However, the majority of participants do not engage in this practice due to discomfort caused by pregnancy, lack of adequate medical guidance, and concerns about potential risks associated with physical exercise during this period.

**Descriptors:** motor activity, exercise, pregnancy

## INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos se reflete positivamente para um estilo de vida saudável, não somente com benefícios físicos, mas também psicológicos e sociais<sup>1-4</sup>. O exercício físico é definido como uma subclasse da atividade física, o qual se caracteriza como uma prática sistematizada, supervisionada e realizada com o objetivo de manter ou melhorar o nível de aptidão física e/ou saúde<sup>4,5</sup>.

Para Menezes et al.<sup>1</sup>, o exercício físico praticado de forma regular e sob orientação de um profissional habilitado e qualificado, é fundamental para a manutenção da saúde, melhorando a qualidade de vida e potencializando a prevenção de doenças que podem surgir com a inatividade física e o sedentarismo. Além disso, a prática de exercício físico está associada a diminuição nos níveis de ansiedade, depressão e estresse e melhora os mecanismos de autopercepção e autocontrole, trazendo melhor domínio emocional, eficácia na realização de tarefas diárias, recuperação da imagem positiva do corpo, elevação do estado de humor e interação social<sup>2</sup>.

O exercício físico pode ser praticado pela maioria das pessoas, inclusive por aquelas que compõem o quadro de população especial, desde que não haja contraindicações. Entende-se que o termo “populações especiais” se refere à grupos específicos de pessoas que podem apresentar, entre outras características, doenças (psiquiátricas, neurológicas, metabólicas, cardiovasculares, pulmonares, urinárias, desordens musculoesqueléticas, câncer, bem como dependentes químicos, que receberam alta de serviços de saúde), condições (pós-cirurgia, lesões, deficiências), ou encontram-se em fases da vida e de desenvolvimento com características físicas, fisiológicas e comportamentais diferenciadas (infância, gestação, período pós-parto, menopausa, terceira idade)<sup>6</sup>.

No caso das gestantes, foco da presente pesquisa, diversos benefícios podem ser obtidos com a prática regular de exercícios físicos, e sua prática vem sendo orientada pelo ministério da saúde por meio da caderneta da gestante<sup>7</sup> por ser considerado seguro e promover saúde tanto para a mãe quanto para o feto, além de viabilizar a melhora da qualidade de vida das mulheres durante a gestação, melhora o controle metabólico, manutenção da glicose e redução das gorduras plasmáticas, a redução do risco de diabetes gestacional, a manutenção do peso, menor tempo de hospitalização, redução do risco de parto prematuro e de complicações obstétricas, menor incidência de cesáreas, a melhora do condicionamento físico e proporciona uma melhor recuperação no pós-parto<sup>3,4,8,9</sup>.

O período da gestação tem uma duração média de 40 semanas sendo dividido em três trimestres, sendo que: sendo que 13 semanas corresponde ao 1º trimestre, entre 14 e 26 semanas ao 2º trimestre e acima de 27 semanas ao 3º trimestre<sup>10</sup>. Diferentes cuidados e

orientações devem ser prestados a gestantes ao longo desse período, inclusive em relação a prática de exercício físico, devem-se definir métodos e estratégias, a fim de garantir que a gestante receba todas as orientações preconizadas e tenha possibilidade de executá-las com atendimentos compartilhados durante o pré-natal e com a promoção de ações educativas para o esclarecimento de todas as suas dúvidas e inseguranças, contribuindo para uma gestação de baixo risco, tanto para a mulher quanto para a criança<sup>4</sup>.

Atualmente, as gestantes estão cada vez mais conscientes da necessidade de praticar exercício físico de forma regular durante a gravidez, devido aos inúmeros benefícios<sup>11</sup>. Porém durante muito tempo o exercício foi visto como fator negativo tanto para a mãe, quanto para o desenvolvimento do feto, sendo as grávidas aconselhadas a reduzir ou cessar suas atividades, principalmente durante as últimas etapas da gestação, pois se acreditava que poderia causar parto prematuro<sup>12</sup>.

Essa ideia ainda é defendida em vários contextos, tradições e colocações médicas, pelo fato de pesquisas mais antigas, como a de Pigatto et al.<sup>13</sup> demonstraram que pode haver alterações hemodinâmicas prejudiciais ao feto, e por isso alguns obstetras, por segurança, não recomendam a prática de exercícios para gestantes e acrescentam que mulheres sedentárias devem evitar iniciar um programa de exercícios depois de engravidar. Isso faz com que muitas gestantes tenham receio de continuar suas práticas de exercício físico ou ingressar em algum programa durante a gestação<sup>14</sup>.

É importante ressaltar que antes de iniciar qualquer prática de exercício físico, a gestante deve realizar uma avaliação médica para obter uma liberação e buscar um profissional de educação física qualificado que poderá montar o treino mais adequado à sua situação, sendo necessário que se faça algumas adaptações para que a gestante não se esforce mais do que o necessário, o que poderá lhe trazer algumas complicações<sup>15</sup>. Recomenda-se que as gestantes realizem pelo menos 150 minutos de exercício físico, no mínimo 3 vezes por semana, conciliando exercícios aeróbicos, de resistência e flexibilidade, podendo iniciar ou manter a prática regular com intensidade leve ou moderada<sup>9,16</sup>.

Considerando que o exercício físico durante a gestação é benéfico para as gestantes se praticado de acordo com as recomendações adequadas, e que há poucos estudos sobre o tema, em especial sobre a percepção delas em relação a prática<sup>17-19</sup>, a presente pesquisa se faz importante para que os profissionais de educação física tenham maior suporte científico para prescrever programas de treinamento para esta população com autonomia e segurança.

Frente ao exposto, essa pesquisa tem o objetivo de analisar a percepção de gestantes sobre a prática do exercício físico durante a gestação e os possíveis empecilhos para a prática.

## MÉTODO

A presente pesquisa adotou o método qualitativo do tipo descritivo. De acordo com Guerra<sup>20</sup> a pesquisa qualitativa é caracterizada por possuir uma abordagem empírica de seu objeto, partindo de um marco teórico-metodológico pré-estabelecido, para em seguida preparar seus instrumentos de coleta de dados, que se bem elaborados e bem aplicados fornecerão muitas informações ao pesquisador. Na abordagem qualitativa o pesquisador tem por objetivo aprofundar-se na compreensão dos fenômenos que estuda, nas ações dos indivíduos, grupos ou organizações em seu ambiente ou contexto social, interpretando-os segundo a perspectiva dos próprios sujeitos que participam da situação, sem se preocupar com representatividade numérica, generalizações estatísticas e relações lineares de causa e efeito<sup>20</sup>. Já o viés descritivo tem como objetivo a descrição das características de determinada população, fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis, pesquisas deste tipo estudam as características de um grupo e levantam as opiniões, atitudes e crenças de uma população<sup>21</sup>.

A população foi formada por gestantes que frequentam o Centro de Atendimento Maternati, localizado no município de Maringá-PR. O Maternati é formado por um grupo de profissionais que acreditam que a gestação, o parto e os primeiros meses de vida do bebê são períodos cruciais na vida da mãe, do casal e de toda a família. É um espaço de convivência e conscientização para gestantes e seus companheiros que oferece cursos com valores variáveis (MATERNATI, s/d). O centro foi escolhido pois tem um número considerável de gestantes que frequentam o espaço e possui gestantes de diferentes idades e período gestacional.

Em primeiro momento foi agendado junto a profissional responsável um dia para coleta dos dados, sendo indicado um sábado do mês de fevereiro de 2023, no qual ocorreria uma roda de conversa com as gestantes. Para compor a amostra, todas as gestantes entre 18 e 40 anos, presentes na atividade proposta, foram convidadas, podendo estar na sua primeira gestação ou não, sendo incluídas na pesquisa todas que se dispuseram a participar mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Desta forma, compuseram a amostra 17 gestantes (nomeadas de G1 a G17, de modo a manter sigilo de suas identidades), sendo 4 do primeiro trimestre, sendo G1 com 28 anos, G2 com 32 anos, G3 com 26 anos e G4 com 38 anos, 5 do segundo trimestre, sendo G5 com 33 anos, G6 com 36 anos, G7 com 33 anos, G8 com 40 anos e G9 com 29 anos, e 8 do terceiro trimestre, sendo G10 com 18 anos, G11 com 36 anos, G12 com 28 anos, G13 com 32 anos, G14 com 24 anos, G15 com 27 anos, G16 com 30 anos e G17 com 35 anos.

Os dados foram coletados por meio de uma entrevista semiestruturada, definida como uma reunião para conversar e trocar informações entre o entrevistador e o entrevistado. A

entrevista semiestruturada possui um roteiro de assuntos ou perguntas e o entrevistador tem a liberdade de fazer outras perguntas para obter mais informações sobre os temas se ele desejar<sup>22</sup>.

As perguntas foram formuladas pela própria autora a partir dos objetivos da pesquisa seguindo algumas categorias, sendo elas: exercício físico pré gestação, exercício físico na gestação, receios físicos, empecilhos, facilitadores, acompanhamento e orientação médica, corpo e gestação. As questões passaram por processo de validação de conteúdo, junto a 10 professores mestres e doutores, especialistas da área, que analisaram cada questão em relação à clareza, pertinência e relevância.

Os dados foram analisados a partir dos indicativos da análise de conteúdo categórica temática<sup>23</sup>. A análise de conteúdo categorial temática se propõe a investigar os núcleos de sentido que compõem uma comunicação cuja presença ou frequência signifiquem alguma coisa para o objetivo analítico visado, utilizando-a de forma mais interpretativa, em lugar de realizar inferências estatísticas. Ela funciona em etapas, por operações de desmembramento do texto em unidades e em categorias para reagrupamento analítico posterior, e comporta dois momentos: o inventário ou isolamento dos elementos e a classificação ou organização das mensagens a partir dos elementos repartidos. Portanto, na atual pesquisa, em todas as entrevistas, foi realizada a gravação de áudio e posteriormente todas foram transcritas para serem analisadas separadamente e em conjunto para poder categorizar as respostas com base nas respostas semelhantes, verificando o que é mais relatado, podendo assim chegar nas respostas dos nossos objetivos.

Por fim, ressalta-se que essa pesquisa foi submetida ao Comitê Permanente de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual de Maringá sob o CAAE 65050122.4.0000.0104 e aprovado sob o parecer n. 5.835.016.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Neste momento serão apresentados os resultados que permitiram analisar a percepção de gestantes sobre a prática do exercício físico durante a gestação e os possíveis empecilhos para a prática.

Ao questionar as participantes do estudo sobre quais foram as principais mudanças que perceberam no corpo ao longo da gestação, foi possível identificar que as mais recorrentes foram o aumento da barriga (*f* 10) e das mamas (*f* 5). As gestantes que se encontram no segundo e terceiro trimestre além desses indicativos relataram a dor na região lombar (*f* 6) e na região do quadril (*f* 5) e o inchaço (*f* 3). As alterações relatadas são comuns de ocorrer no

período gestacional, conforme indicam Alves e Bezerra<sup>24</sup>. No período da gravidez a vida da mulher passa por transformações hormonais, físicas e psicológicas que podem afetar profundamente o seu cotidiano. Essas modificações estão ligadas ao aumento de peso, das mamas e do abdome. No terceiro trimestre surgem mudanças mais significativas preparando o corpo para o momento do parto.

O estudo de Simões<sup>25</sup> ressalta que a lombalgia acomete 50% das grávidas, em especial no terceiro trimestre, comprometendo a mobilidade e o desenvolvimento de atividades diárias. O estudo, indica a importância de exercícios de fortalecimento muscular e relaxamento, de pelo menos três vezes na semana, para que se tenha uma melhora significativa na dor. O exercício físico promove adaptações biomecânicas, como a manutenção da postura da coluna vertebral e o controle e prevenção do estresse e das dores do segmento lombar e pélvico, melhorando assim o equilíbrio físico e psíquico, promovendo bem-estar e qualidade de vida<sup>3</sup>.

A mudança do centro de gravidade devido a fatores como a posição uterina na cavidade abdominal, o aumento de peso e o aumento das mamas, faz com que se acentue a lordose lombar acarretando desequilíbrios, gerando uma alteração postural, e essa disparidade pode ocasionar desconfortos nas gestantes, como dores pélvicas, que são resultados de distúrbios musculoesqueléticos que afetam a pelve. As dores pélvicas são mais frequentes no último trimestre de gestação, e essas dores tendem a intensificar com o passar das semanas de gestação, cerca de 20% das gestantes têm esses tipos de intercorrências pélvicas e lombares durante a gestação<sup>26</sup>.

Ao buscar identificar se alguma das gestantes participantes da entrevista era considerada como gravidez de risco, verificou-se que 4 das 17 gestantes se encontravam em uma gestação de risco, sendo elas 1 do primeiro trimestre, 1 do segundo trimestre e 2 do terceiro trimestre. Dentre as causas 3 estavam com hipertensão e 1 já havia sofrido um aborto decorrente de um problema gestacional que ela possui e não havia sido identificado na primeira gestação. Somente 2 dessas gestantes receberam orientação médica para a prática, a que sofreu um aborto anteriormente, que recebeu orientação para ficar em repouso absoluto, e outra com hipertensão, que recebeu orientação para buscar a prática. Dentre as gestantes classificadas como de risco, nenhuma praticava exercício físico, o que vai ao encontro dos indicativos de Miranda<sup>27</sup> que em seu estudo verificou que gestantes de risco tem maior propensão a adotar estilos de vida sedentários durante a gestação, com gastos de energia apenas em atividades domésticas.

Esse é um dado que merece atenção uma vez que, conforme indica o estudo de Rosa et al.<sup>28</sup> o exercício pode contribuir para o controle da pressão arterial ou prevenir o desenvolvimento do quadro clínico para diagnósticos mais graves como a pré eclâmpsia e a eclâmpsia, os

autores sugerem que a prática de exercício físico no meio aquático pode vir a ser positivo já que contribui no decréscimo de valores fisiológicos basais como a pressão arterial e frequência cardíaca, além de ser fator preventivo a diabetes gestacional.

Coser e Fonseca<sup>29</sup> também destacam que gestantes de baixo risco devem praticar exercícios durante a gravidez, e profissionais da saúde, especialmente médicos obstetras, devem encorajar suas pacientes a continuar ou começar exercícios neste período. Porém essa não é uma prática recorrente, sendo comum a recomendação médica indicar para a interrupção da prática de exercício físico, inclusive entre aquelas que faziam treinos assistidos por profissionais antes da sua gravidez.

Essa fragilidade da indicação por parte médica para o exercício físico, foi confirmada nas falas das entrevistadas, sendo que 10 gestantes não receberam nenhuma recomendação médica com relação ao exercício físico, apenas 4 gestantes receberam orientação para buscar a prática de exercícios físicos e outras 3 receberam orientação para não praticar, mesmo não sendo consideradas gestantes de risco.

Esse panorama reflete de certa forma o receio do corpo médico em relação ao exercício físico sem acompanhamento de profissional especializado, o que indica a necessidade de um maior investimento com relação à capacitação e qualificação dos profissionais de educação física nas questões que giram em torno do conhecimento específico para as gestantes, pois os profissionais de educação física que trabalham com gestantes devem apresentar competências e habilidades adquiridas ao longo da sua graduação e cursos de aperfeiçoamento, independente da sua idade e do seu tempo de carreira profissional, porém o tema ainda é pouco abordado nos cursos de graduação<sup>30</sup>. Por isso se faz necessário mais profissionais capacitados para atuar com esta população para mostrar os seus benefícios.

Mesmo a prática de exercício físico na gestação não sendo um incentivo frequente entre os médicos a maioria das gestantes relataram acreditar que a prática pode contribuir de modo positivo nas mudanças no corpo decorrentes da gestação (*f* 10), pois mesmo com a falta de recomendação médica nas três últimas décadas houve uma mudança de paradigma em relação às recomendações anteriores de repouso e interrupção das atividades laborais, passando ao estímulo à prática de exercícios nesse período pela mídia<sup>31</sup>. 7 gestantes apontaram ter alguns empecilhos em relação a prática de exercício físico, dentre eles destacam-se questões fisiológicas como dores decorrentes da gravidez e o tamanho da barriga (*f* 3); dificuldade para respirar (*f* 1) e questões psicológicas como falta de vontade, medo e o desânimo (*f* 1), empecilhos esses que são sintomas comuns decorrentes da gestação pois o organismo da mulher sofre diversas alterações, de ordens fisiológicas, bioquímicas e anatômicas, com o propósito de harmonizar o corpo para adequar-se ao

desenvolvimento do feto<sup>3</sup>.

As gestantes do primeiro trimestre apontaram um número maior de empecilhos, uma média de 4 empecilhos, as gestantes do segundo trimestre apontavam menos empecilhos, em média 2 empecilhos, e a maioria das gestantes do terceiro trimestre não apontaram empecilhos, o que indica que a gestante vai se tornando mais confiante em relação ao seu corpo e a gestação no decorrer dos trimestres.

Ao questionar as gestantes sobre a prática de exercícios físicos antes da sua gestação, 7 relataram que praticavam, sendo que as modalidades por elas citadas foram: musculação, funcional, jump, pilates e vôlei. Porém somente 1 das gestantes que praticava exercício físico antes da sua gestação manteve a prática durante esse período e 3 gestantes que eram inativas fisicamente começaram a praticar, sendo que as 4 praticavam pilates e 1 praticava também hidroginástica, nenhuma delas era classificada com gravidez de risco. Entre as gestantes que optaram por interromper a prática, 2 receberam orientação médica para interromper a prática e as outras 4 tomaram essa decisão por conta dos desconfortos decorrentes da gravidez.

Em relação aos receios em relação a prática de exercício físico 12 gestantes não apresentavam nenhum receio e cinco indicaram o medo da prática trazer algum risco para o bebê ou vir a acarretar um aborto ou parto prematuro, pois, mesmo com mídia mostrando que é saudável praticar exercícios na gravidez, falta conhecimento para as gestantes sobre o assunto. Esse conhecimento deveria ser passado pelos profissionais da área da saúde, especialmente médicos e profissionais de educação física, pois os médicos devem avaliar se as gestantes tem alguma contra indicação para a prática ou se devem procurar um profissional para orientá-las, ressaltando a importância de ser fisicamente ativa, mesmo durante a gestação, e os profissionais de educação física que vão orientá-las com relação a prática de exercício físico considerando as individualidades de cada gestante e as peculiaridades do período gestacional. Essa orientação deve ser feita tanto para as mulheres fisicamente ativas quanto para aquelas sedentárias<sup>31</sup>.

Ao perguntar os motivos que as levariam a prática/não prática de exercícios físicos durante a gestação, os motivos para não praticar apontados foram: proibição médica (*f* 3), desânimo/cansaço causado pelo aumento de peso ou tamanho da barriga (*f* 3), medo de um possível aborto (*f* 1), não gostar de praticar exercícios (*f* 1), quadro de anemia (*f* 1) e falta de tempo (*f* 1), confirmando o que já foi apresentado anteriormente, e para a prática foram apontados 3 motivos, ajudar na hora do parto (*f* 2), ajudar a diminuir o inchaço nas pernas (*f* 1) e reduzir a dor no nervo ciático (*f* 1), visto que o exercício auxilia na manutenção do peso, melhora a função cardiovascular, atenua o controle dores fortalecendo a musculatura; auxilia

no trabalho de parto<sup>3</sup>.

Todas as entrevistadas responderam sobre benefícios psicológicos relacionados ao exercício físico durante a gestação, sendo apontado que a maioria acredita que o exercício físico durante a gestação pode trazer benefícios psicológicos para a gestante (*f 15*), trazendo alívio do estresse (*f 6*), alívio da ansiedade (*f 2*) e o bem-estar psicológico (*f 7*). O que é confirmado pela literatura que nos mostra que o exercício ajuda nas questões psicológicas relacionadas às mudanças da gestação, alivia a tensão, o estresse e uma possível depressão<sup>11</sup>.

Por fim, com base nas respostas das entrevistadas, constatamos que a maioria acredita que a prática de exercício físico é benéfica fisicamente e psicologicamente, entretanto a falta de orientação, os desconfortos decorrentes da gravidez e os receios fazem com que a busca pela prática ainda seja baixa.

## **CONCLUSÃO**

Esse trabalho buscou entender a perspectiva das gestantes sobre a prática de exercício físico, e deste modo trazer indicativos para que os profissionais de educação física tenham maior suporte científico para prescrever programas de treinamento para esta população.

A partir dos achados, foi possível identificar que a percepção de gestantes sobre a prática de exercício físico durante a gestação é de que ele contribui de modo positivo nas mudanças corporais decorrentes da gestação trazendo tanto benefícios físicos quanto psicológicos, porém a maioria não busca a prática por desconfortos decorrentes da gravidez, falta de orientação médica e receios com relação a prática de exercício físico durante a gestação.

Em relação às dificuldades apontadas pelas gestantes para a prática do exercício físico, constatou-se que essas não se diferenciam a partir da classificação da gravidez, uma vez que tanto as gestantes classificadas com gravidez de risco como as gestantes classificadas com uma gravidez saudável apontaram dificuldades semelhantes que estão relacionadas com os sintomas decorrentes da gestação e com os receios. Averiguou-se que o período gestacional interfere na percepção de inconvenientes para a prática de exercícios físicos, sendo que no primeiro trimestre elas apontam mais empecilhos já que o corpo está se adaptando a essa nova condição, no segundo trimestre elas já estão mais habituadas com suas condições físicas apontando menos empecilhos e no terceiro trimestre elas acabam voltando suas preocupações para a hora do parto não apontando muitos inconvenientes para a prática de exercício físico.

Diante disso se faz importante uma melhor capacitação dos profissionais de educação física

para que consigam motivar melhor essa população para que busquem a prática de exercício físico e também a realização de novos estudos sobre o tema para que a comunidade médica tenha maior suporte para orientar a gestantes a procurarem por práticas que atendam seus anseios e também estudos que tragam conhecimentos técnicos e instrumentais para profissionais de educação física atuarem com maior segurança e efetividade.

## REFERÊNCIAS

1. Menezes APVN, Santana CL, Oliveira CA, Santos FA, Silva JJ, Souza JIS. A relevância da atividade física e exercício físico em tempos pandêmicos: Um olhar para a saúde e qualidade de vida. *Research, Society and Development*. 2021;10(16):e532101623907. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i16.23907>
2. Oliveira Junior E, Correa R. Exercício físico e prevalência de transtornos mentais. *Educação Física e Ciências do Esporte: Uma Abordagem Interdisciplinar - Volume 1* [Internet]. 2020 [citado 26 abril 2022];1(1):328–38. <https://doi.org/10.37885/201001911>
3. Baldo LO, Ribeiro PRQ, Macedo AG, Lopes CA, Rocha RAM, Oliveira DM. Gestação e exercício físico: recomendações, cuidados e prescrição. *Itinerarius Reflectionis*. 2020;16(3):01-23. <https://doi.org/10.5216/rir.v16i3.62357>
4. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição. 10ª ed. São Paulo: Guanabara Koogan; 2018.
5. Peixoto EM. Exercício Físico: Compreendendo as Razões para Prática e seus Desfechos Psicológicos Positivos. *Revista Avaliação Psicológica*. 2021;20(1). <https://doi.org/10.15689/ap.2021.2001.18940.06>
6. Queiroga MR, Ferreira SA, Vieira ER, Silva DF. Prescrição de exercícios físicos para populações especiais: experiências em disciplina de tópicos especiais online para pós-graduação stricto sensu. *Caderno de Educação Física e Esporte*. 2022;20(1). <https://doi.org/10.36453/cefe.2022.28193>
7. Brasil. Ministério da Saúde. Caderneta da gestante. 6ª ed. Ministério da Saúde; 2022.
8. Halmenschlager IHF, Oliveira JMS, Garcia EL. Exercício físico na gestação: o que diz a caderneta da gestante? *Conjecturas*. 2022;22(7):15–27. <https://doi.org/10.53660/conj-s01-1137>
9. Mottola MF, Davenport MH, Ruchat S-M, Davies GA, Poitras VJ, Gray CE, et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *British Journal of Sports Medicine* [Internet]. 2018;52(21):1339–46. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100056>
10. Gomes MN de A, Santos LK de O, Matos MAB, Lopes PRR, Chomatas ER da V, Barra RP, et al. Saúde da mulher na gestação, parto e puerpério [Internet]. Ministério da Saúde; 2019.
11. Silva MS, Silva EA, Santos KS, Nascimento LDS, Machado SDC, Silva TSLE. Exercício físico durante a gestação: os benefícios para mãe e o bebê. *Brazilian Journal of Development* [Internet]. 2020 Jan [citado 16 Jun 2023];6(11):86454–69. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n11-170>
12. Lima FR, Oliveira N. Gravidez e exercício. *Revista Brasileira de Reumatologia*. 2005;45(3):188–90. <https://doi.org/10.1590/s0482-50042005000300018>
13. Pigatto C, Santos CM, Santos WM, Neme WS, Portela LOC, Moraes EN, et al. Efeito do exercício físico sobre os parâmetros hemodinâmicos. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetria*. 2014;36(11):527–8. <https://doi.org/10.1590/s0100-7203201400050006>

14. Carvalhaes MABL, Martiniano ACA, Malta MB, Takito MY, Benício MHD. Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. *Rev Saúde Pública* [Internet]. 2013;47(5):958–67. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2013047004689>
15. Ribeiro EM, Porfiro G. Exercícios Físicos e Gestantes [Internet]. *silو.tips*. 2017 [citado 17 Ago 2022]. <https://silو.tips/download/exercicios-fisicos-e-gestantes>. Acesso em: 17 Ago. 2022.
16. Mielke GI, Tomicki C, Botton CE, Cavalcante FVSA, Borges GF, Galliano LM, et al. Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2021 Jul 21;26(1):1–10. <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0217>
17. Roecker S. Qualidade de vida em gestantes praticantes e não praticantes de exercício físico na cidade de Rio Fortuna – SC [trabalho de conclusão de curso]. Santa Catarina: Universidade do Sul de Santa Catarina; 2019.
18. Santos AF, Borges GF. Diabetes gestacional e os efeitos do exercício físico em sua prevenção. *Lecturas: Educación Física y Deportes* [Internet]. 2021 [citado 4 Nov. 2022];26(278):186–99. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i278.2187>
19. Souza TKR, Vieira RP, Neto AAL. O desenvolvimento fetal influenciado pela prática de exercício físico por gestantes. *Anais da Jornada de Educação Física do Estado de Goiás (ISSN 2675-2050)* [Internet]. 2018 [citado 16 Jul 2024];1(1):230–3.
20. Guerra ELA. Manual de pesquisa qualitativa. Belo Horizonte: Grupo Anima Educação; 2014.
21. Gil AC. Como classificar as pesquisas? In: Damy ASZ, editor. Como elaborar projetos de pesquisa. 4ª ed. São Paulo: Atlas S.A.; 2002. p. 41-56.
22. Sampieri RH, Collado CF, Lucio PB. Metodologia de pesquisa. 5ª ed. Porto Alegre: Penso; 2013.
23. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 5ª ed. São Paulo: Hucitec-Abrasco; 1998.
24. Alves TV, Bezerra MMM. Principais alterações fisiológicas e psicológicas durante o Período Gestacional. *Revista de Psicologia* [Internet]. 2020;14(49):114–26. <https://doi.org/10.14295/online.v14i49.2324>
25. Simões AI. Avaliação do estado de saúde em grávidas durante o terceiro trimestre de gestação: importância da dor lombar [tese de doutorado]. Lisboa: Escola Superior de Saúde do Alcoitão; 2013.
26. Santos LR, Rodrigues MER, Bini I. O uso da terapia manual como método de tratamento nas algias pélvicas em gestantes. *Rev Vitriini*. 2021;1(9). Disponível em: <https://www.unidombosco.edu.br/revistas/index.php/vitrine/article/view/119/129>. Acesso em: 13 abr. 2023.
27. Miranda LA. Fatores associados ao nível de atividade física e à prática de exercício físico em gestantes de alto risco [monografia]. Fortaleza: Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Ceará; 2021. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/62238>. Acesso em: 6 mar. 2023.
28. Rosa G, Henriques I, Soutinho IF, Silva GNM, Mello D, Pereira FD. Respostas fisiológicas ao exercício aquático em gestantes hipertensa e normotensa: relato de caso controle. *Revista de investigación en actividades acuáticas*. 2019;3(5):14–7. <https://doi.org/10.21134/riaa.v3i5.1542>
29. Coser MP, Fonseca V. Estado antropométrico nutricional e prevalência da prática de exercícios físicos entre gestantes atendidas em um posto de assistência médica durante acompanhamento de pré-natal. *Brazilian Journal of Development*. 2021;7(1):5513–26. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n1-375>
30. Silva RAM. Conhecimento dos profissionais de educação física do programa academia da cidade

do Recife sobre o exercício físico para gestantes [dissertação de mestrado]. Recife: Programa de Mestrado Profissional em Educação para o Ensino na Área da Saúde; 2017. Disponível em: <https://repositorio.fps.edu.br/bitstream/4861/836/1/ricardoaugustomenezesdasilva.pdf>.

31. Surita FG, Nascimento SL, Silva JLP. Exercício físico e gestação. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia [Internet]. 2014;36(12):531–4. <https://doi.org/10.1590/so100-720320140005176>

## **CONTATO**

Daniel Vicentini de Oliveira: [d.vicentini@hotmail.com](mailto:d.vicentini@hotmail.com)