

O PERÍODO GESTACIONAL E OS EXERCÍCIOS FÍSICOS: UMA ANÁLISE SUMÁRIA DOS EFEITOS

Bruna Auade da Silva¹, Gabriella Siqueira Arêas², Raphael Carneiro Viana³

Lilian Maciel Caldas Machado⁴, Rita de Cassia Andrade da Fonseca⁵,

Walquiria Barroso Geraldo⁶

RESUMO

A fase gestacional tende a ser marcante e significativa à vida da mulher, da família e, a nova vida sendo gerada. São muitas as transformações que fazem parte deste novo ciclo e a todos esses sujeitos, sobretudo as gestantes que perpassam por drásticas mudanças corporais a cada trimestre. Sendo estes um dos fatores que motivaram o desenvolvimento deste trabalho, onde discursa-se sumariamente sobre os benefícios que os exercícios físicos proporcionam as gestantes. A fundamentação metodológica deste trabalho é realizada através da revisão sistemática da temática: exercícios físicos no período gestacional. Para tal, houve uma revisão de artigos datados entre 2015 a 2021 na língua portuguesa. Os cinco autores selecionados para o Resultado e Discussão, trabalham com análise do referencial bibliográfico em seus respectivos trabalhos. A , Hidroginástica, Musculação, Pilates, caminhadas - dentre outros- são exercícios comprovadamente pertinentes ao período gestacional. Portanto, vale ponderar que o profissional da Educação Física é o único habilitado a prescrevê-los.

Palavras-chave: Exercícios físicos, gestantes; Profissionais da Educação Física.

ABSTRACT

The gestational phase tends to be marked and significant to the life of the woman, the family, and the new life being generated. There are many changes that are part of this new cycle and to all these subjects, especially pregnant

¹ Acadêmica do 8º Período do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira

² Acadêmica do 8º Período do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira

³ Acadêmico do 8º Período do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira

⁴ Professora do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira

⁵ Professora do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira

⁶ Professora do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira

women who go through drastic body changes every quarter. These are one of the factors that motivated the development of this work, which briefly discusses the benefits that physical exercise provides to pregnant women. The methodological foundation of this work is carried out through the systematic review of the theme: physical exercises in the gestational period. To this end, there was a review of articles dated between 2015 and 2021 in Portuguese. The five authors selected for the Results and Discussion work with the analysis of the bibliographic reference in their respective works. The , Hydrogymnastics, Bodybuilding, Pilates, walking - among others - are exercises that have been proven to be relevant to the gestational period. Therefore, it is worth considering that the Physical Education professional is the only one qualified to prescribe them.

KEYWORDS: Physical exercises; Pregnant women; Physical Education Professionals.

1 - INTRODUÇÃO

A prática dos exercícios físicos passaram a ser fundamentais à sociedade contemporânea, uma vez que esta é permeada por alta tecnologia na maioria dos segmentos, fazendo com que haja uma menor demanda do uso da energia que, por consequência, tenha-se uma sociedade mais sedentária e cheia de comorbidades. Aumentando as complicações a cerca deste assunto e ressaltando a sua importância, foi declarada em 11 de março de 2020 pela OMS⁷a pandemia ocasionada pelo SARSCoV-2 , vulgo Covid-19 (UNA-SUS,2020) assim, como uma das medidas preventivas, o isolamento social foi imposto para diminuir o percentual de contaminação (CARDOSO; LEONIDAS, et al.,2019).

Desta forma, a problemática sobre sedentarismo foi acentuada, considerando inclusive que academias e esportes coletivos passaram a ter restrições. A inatividade física pode ocasionar uma nova pandemia segundo a Organização Mundial da Saúde assim, diretrizes a cerca da atividade física foram publicadas em novembro de 2020 (OPAS, 2020).

⁷ Organização Mundial da Saúde

As atividades físicas são fundamentais à saúde em qualquer época para sociedade, sobretudo para esses tempos que vivencia-se esses extremos como ressalta o boletim nº 271 da CONFEF⁸:

Dentre as ações de combate à pandemia do coronavírus, a atividade física praticada de forma orientada, com regularidade e de acordo com as condições individuais, concorre para elevar a resistência do organismo, além de reduzir os efeitos negativos do comportamento sedentário, do estresse e da ansiedade, os quais aumentam o risco de doenças psicossomáticas decorrentes do isolamento social.

Em meio a este cenário estão situadas a gestante que, carregam em si um novo ciclo . Sendo assim, é fundamental que estejam protegidas e saudáveis para este momento de grande transformação no corpo e no modo de vida.

As alterações fisiológicas ocorrem como forma de adaptação para suprir o organismo da gestante e garantir o desenvolvimento saudável do feto (NAGAI, 2009 apud BRASILCORDEIRO;GONÇALVES,2019,p. 99). Os especialistas pontuam como alterações normais as:

[...] mudanças hormonais medidas no músculo involuntário e no colágeno; aumento de fluxo sanguíneo para útero e rins; ampliação e deslocamento do útero em resultado do crescimento fetal; aumento do peso corporal; e mudanças adaptativas no centro de gravidade e postura (LEITE et al., 2012). Com o crescimento gradativo da barriga e peso corporal, a gestante apresenta maior desconforto, devido às ações posturais e hormonais que irão provocar frouxidão ligamentar das articulações ocasionando dores nas costas mais referidas em região lombar, entre eles também as variações geradas no centro de gravidade provocando o desequilíbrio e compensações (MIRANDA, 2016).Devido à hiperdilatação dos vasos sanguíneos, há um aumento de fluxo sanguíneo. Porém, com o aumento da barriga, ocorre a compressão da veia ilíaca e veia cava inferior, dificultando assim o retorno venoso, também é evidente o (BRASIL;CORDEIRO;GONÇALVES,2019,p. 99)

Embora toda essa alteração fisiológica materno gestante e fetal seja a mesma de séculos atrás, o modo de vida como mencionado, foi sendo transformado de acordo com a época. Desta forma, a geração de mulheres antecessoras de certo estranham os novos hábitos das gestantes do século XXI (RODRIGUES,2020) afinal, falácias como "tem que comer por dois" ou " nada de ginástica enquanto estiver grávida" já caíram em desuso, ou melhor,

⁸ Conselho Federal de Educação Física.

foram devidamente desconstruídas através das pesquisas científicas sobre a condição materno gestante e fetal.(BATISTA,2003 apud OLIVEIRA;MATOS,2016,p.33)

Se a busca por qualidade de vida através das atividades físicas e exercícios físicos são considerados fundamentais, uma vez que , de acordo com a OMS, significa :

“a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Envolve o bem estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida. (MINISTÉRIO DA SAÚDE,2015).

Às gestantes essa recomendação é urgente. De acordo com Añez e Camargo, ao longo do seu respectivo *trabalho Diretrizes para atividade física e comportamento sedentário : num piscar de olhos*, ressalta que:

Nas mulheres grávidas e no pós-parto, a atividade física durante a gravidez e no pós-parto proporciona os seguintes benefícios para a saúde materna e fetal: diminuição do risco de pré-eclâmpsia, hipertensão gestacional, diabetes gestacional, ganho excessivo de peso, complicações no parto e depressão pós-parto; menores complicações no recém nascido, efeitos adversos do peso ao nascer e risco de natimortalidade.(2020,p.14)

Além destas benéficas mencionadas incluem-se também o controle hormonal e aumento placentário (fase hiperplásica), isto é afirmado pelas pesquisas científicas que a prática de exercícios em intensidade moderada desde da fase hiperplática"pode aumentar a capacidade funcional da placenta, aumentando a distribuição de nutrientes e assim o crescimento fetal" de acordo com KLEIPAU, (et al.,2019,p.2) .

Corroborando a tais afirmações, de acordo com a obstetra Monica Bonaparte (SANTOS,2019) os exercícios físicos facilitam o trabalho de parto, pois garante uma melhor elasticidade. As contra indicações estão relacionadas aos exercícios intensos e falta da orientação profissional que, podem ocasionar dentre outros, a prematuridade e baixo peso (VELLOSO, 2015 apud KLEIN, 2017).

Sendo assim, a caminhada e hidroginástica são possibilidades de exercícios físicos que de forma geral, são elencados como atividades aeróbicas, que auxiliam na manutenção do peso diminuindo em 5% o risco ao desenvolvimento da Diabete. Incluem-se também, os exercícios resistidos como a musculação, que de leve a moderada intensidade proporciona melhora na resistência e flexibilidade muscular. O Pilates tem sido preferência entre as gestantes na atualidade pois, há menos impacto; promovendo combate ao desconforto lombar além de garantir melhor oxigenação fetal e músculos mais firmes. (BRASIL; CORDEIRO, et al., 2019)

Para dar início a rotina de exercícios, é necessário haver o assentimento do obstetra para que assim, em seguida, o profissional da Educação física faça a prescrição da atividade física adequada à gestante considerando o período e o seu condicionamento físico. Vale ressaltar que a conformidade entre a equipe multidisciplinar - formada pelo médico, educador físico, nutricionista, etc.- que assiste a gestante é crucial para o resultado seguro e satisfatório. (ALBUQUERQUE; FONTENELES, et al., 2017)

Em acordo com toda a discussão apresentada, este trabalho direciona o principal objetivo a importância dos exercícios físicos assistidos pelos profissionais da educação física durante ao ciclo gestacional.

São muitas as predisposições que favorecem ao sedentarismo na gestação, sobretudo em plena pandemia do Covid-19 (CRUZ; ESTRELA, et al., 2020) porém os benefícios são inúmeros ao ponto de ainda serem fortemente pesquisadas entre os especialistas. Fator este, que motivou a presente pesquisa sumária a cerca dos efeitos dos exercícios físicos na gestação através do levantamento bibliográfico sobre a temática.

2 - MATERIAIS E MÉTODOS

A fundamentação metodológica deste trabalho é realizada através da revisão sistemática da temática : exercícios físicos no período gestacional. Para tal, houve uma revisão de artigos datados entre 2015 a 2021 na língua portuguesa.

Para tal, a coleta de dados ocorreu do mês de Abril de 2021 a Maio de 2021. Tendo como base de dados : o Google acadêmico; Biblioteca virtual em Saúde (BVS); Scielo e Organização Pan- americana da Saúde (OPAS).

A pesquisa foi iniciada utilizando as palavras chaves: Gestação e atividade física; Exercícios físicos na gestação; Covid-19 e sedentarismo. Como resultado, trouxe um quantitativo vinte e seis artigos, utilizamos como fator de exclusão artigos publicados antes de 2015, o que levou a diminuição do número geral de artigos para vinte e dois artigos , outro fator de exclusão foi delimitar a pesquisa a artigos na língua portuguesa. Foram selecionados os artigos por seus resumos, que posteriormente foram reduzidos a vinte artigos.

Como fator de inclusão buscamos artigos que possuísem revisões bibliográficas e experimentos.

3 - RESULTADOS

Os cinco autores selecionados para o Resultado e Discussão, trabalham com análise do referencial bibliográfico em seus respectivos trabalhos. Desta forma, as informações dos mesmos foram sistematizadas na tabela a seguir.

Estudo	Características da amostra	Variáveis de análise	Tipo de estudo	Tipo de Intervenção	Instrumentos de medida	Principais resultados
---------------	-----------------------------------	-----------------------------	-----------------------	----------------------------	-------------------------------	------------------------------

<p>1- MATTO S ;OLIVEIRA,2016.</p>	<p>Tema: Benefícios da Atividade física no período Gestacional.</p> <p>Não registra a média de idade dos pacientes</p> <p>Não aborda tempo de pesquisa</p>	<p>relatar os benefícios da AF no período gestacional, buscando identificar os benefícios da hidroginástica para as gestantes, assim como identificar o papel do profissional de educação física frente à orientação das AF durante a gestação.</p>	<p>Pesquisa bibliográfica de artigos científicos.</p>	<p>Análise das ponderações a cerca da atividade física na gestação, destacando a hidroginástica como uma das atividades mais propícias à saúde materno e fetal.</p>	<p>Não abordado no artigo</p>	<p>Cita-se a hidroginástica como uma das atividades mais indicadas e também mais solicitadas pelas mulheres em período gestacional, por ser uma atividade sem impacto, que promove e trabalha vários músculos, proporcionando melhor equilíbrio, conforto e diminuição dos edemas.</p>
-----------------------------------	--	---	---	---	-------------------------------	--

<p>2 BRASIL; CORDEIRO; GONÇALVES, 2019</p>	<p>Tema: Os benefícios do Método Pilates no período gestacional: uma revisão bibliográfica.</p>	<p>averiguar os benefícios do método pilates durante o período gestacional a partir de pesquisas bibliográficas encontradas nas bibliotecas virtuais Lilacs, Bireme, PubMed, Scielo e Google Acadêmico, a fim de pesquisar artigos na língua portuguesa e inglesa disponíveis, no período entre 2008 e 2017.</p>	<p>Pesquisa bibliográfica de artigos científicos.</p>	<p>Análise dos artigos onde corroboram a prática do Pilates como essencial e adequado as gestantes</p>	<p>Não abordado no artigo</p>	<p>o método pilates é considerado de grande eficácia, pois traz benefícios para gestantes de acordo com suas necessidades, sendo exercícios que se adaptem a cada período do desenvolvimento da gestação, tendo eficácia nas alterações musculoesqueléticas, cardiovascular e respiratória, nas quais os artigos mais encontrados durante a pesquisa bibliográfica foram sobre os temas posturais e lombares, incluindo a lombalgia, tendo como</p>
--	---	--	---	--	-------------------------------	---

						<p>dificuldade ao encontrar artigos que comprovem o benefício do método em outras alterações gestacionais.</p>
<p>3. KLEIN,2017</p>	<p>Tema: Exercícios físicos durante o período gestacional.</p>	<p>Analisar quais os exercícios físicos são apropriados para as gestantes, apontando os seus benefícios e seus riscos.</p>	<p>Pesquisa bibliográfica de artigos científicos.</p>	<p>Revisão sistemática da literatura sobre a temática exercícios físicos na gestação.</p>	<p>Não abordado no artigo</p>	<p>Através dessa pesquisa foi possível identificar alguns benefícios da prática orientada e regular do exercício físico durante a gestação, como por exemplo,</p>

						menor ganho de peso, menor índices de cesarianas, diminuição de dor lombar, redução da pressão sanguínea, redução dos índices de gestantes que desenvolver am diabetes gestacional.
--	--	--	--	--	--	--

<p>4. BARRO S; LISBOA; OLIVEIRA; SILVA, 2017</p>	<p>Tema: Musculação para gestantes: efeitos e indicações.</p>	<p>Apontar os efeitos e indicações na musculação para gestantes.</p>	<p>Pesquisa bibliográfica de artigos científicos.</p>	<p>Revisão bibliográfica de estudos científicos que atestam os efeitos da musculação durante a gestação.</p>	<p>Não abordado no artigo</p>	<p>Com base na pesquisa realizada, pode-se concluir que a musculação para gestantes é uma atividade possível desde que a gestante tenha uma orientação médica e a supervisão de um profissional de educação física para a realização dos exercícios.</p>
--	---	--	---	--	-------------------------------	--

<p>5. BARBO SA,2017</p>	<p>Tema: Adaptações fisiológicas e benefícios causados pelo exercício físico na gestação.</p>	<p>Analisar as alterações fisiológicas que ocorrem durante a gestação e os benefícios gerados pelo exercício físico durante a gestação.</p>	<p>Pesquisa bibliográfica de artigos científicos.</p>	<p>Pesquisa de revisão bibliográfica através de livros e artigos sobre a temática.</p>	<p>Não abordado no artigo</p>	<p>[...] a prática de treinamento físico pode e deve ser realizada pelas gestantes, desde que não haja restrições médicas. É necessário obter conhecimento dos cuidados a serem tomados e respeitar os limites individuais de cada gestante. Contudo são necessárias mais pesquisas que investiguem os efeitos de diferentes cargas de treinamento sobre a saúde das gestantes e a melhora das diversas capacidades físicas.</p>
-------------------------	---	---	---	--	-------------------------------	--

4 - DISCUSSÃO

A gestação é o período que do qual a mulher perpassa por muitas transformações em sua fisiologia e morfologia, a deixando mais vulnerável nos

aspectos físicos e psicológicos. Os exercícios físicos demonstram ser recursos eficientes à condição materno gestante, como discursa Silva (et al., 2017) ao realizar uma revisão bibliográfica de Montenegro (2014) e Batista (2003). Dentre os benefícios, há prevenção as lombalgias através dos exercícios posturais que são tão essenciais à tendência a hiperlordose que naturalmente ocorre a partir do segundo trimestre da gestação.

Sendo assim, Barbosa (2017) e Klein (2017) ressaltam em suas respectivas pesquisas que o acompanhamento do profissional da Educação física é fundamental a escolha correta modalidade a ser exercida pela gestante, assim como a prescrição adequada as condições fisiológicas e psicológicas.

A priori, as atividades físicas devem contemplar programas de exercícios que favoreçam a flexibilidade musculoesquelética e resistência, para que assim, haja equilíbrio da musculatura dorsolombar e do assoalho pélvico, sublinha Klein em seus resultados.

A cerca da intensidade dos exercícios físicos, Barbosa (2017) pondera que ainda não há um consenso finalizado entre os especialistas, mas menciona quem em acordo com o Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) e o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM), 30 minutos de exercícios moderados em 3-5 dias por semana seria satisfatório as gestantes sem comorbidades. Considerando o período gestacional também é uma condicionante à intensidade dos exercícios.

A gestante que possui histórico em exercícios físicos deve mantê-los, Montenegro (apud, BARBOSA, 2017) recomenda a musculação como exercício resistido que atribui proveitos sem favorecer a ocorrência de lesões.

Desta maneira, Barros (2017), em seus resultados atesta que o treinamento de força ocasiona efeitos como: redução do estresse cardiovascular; aumento da força muscular; melhora na flexibilidade e diminuição de possíveis complicações. Para além, o autor cita Rodrigues (2008) que em sua análise, outros efeitos como controle da gordura corporal, facilitação no

trabalho de parto e, retorno ao aspecto do tronco inferior antes da gestação podem ser listados.

Brasil (et al., 2018) aponta o método do Pilates como essencial às gestantes no resultado de sua pesquisa. O mesmo proporciona conforto durante os três trimestres da gravidez até o parto, além de garantir fortalecimento do assoalho pélvico; equilíbrio muscular postural; alongamento muscular; melhora na desenvoltura na prática de exercícios físicos; dentre outros.

Outro ponto colocado por Brasil (et al., 2018) a cerca dos exercícios do Pilates, foi o Power House. Trata-se de exercícios de alongamento combinados com a respiração, tendo como objetivo fortalecer a musculatura central do corpo que, por sua vez, reforça a musculatura do assoalho pélvico

Mattos (et al., 2016) , por sua vez, pondera entre os seus resultados de pesquisa a Hidroginástica como atividade física apropriada à condição gravídica pois, possui baixo impacto articular; pressão arterial regulada; termorregulação e efeito diurético . O meio líquido favorece a flutuação, densidade relativa, hidrostática e a resistência.

Aproximadamente 50% dos obstetras indicam a Hidroginástica as suas pacientes, seguindo de 30% a caminhada, 10% a musculação ou esporte coletivo, de acordo com a pesquisa ao médicos da cidade de Araçatuba-SP. Ainda, de acordo com Mattos (et al., 2016) 70% das gestantes entrevistadas apresentaram autoestima elevada fato que, atesta as vantagens psicossociais dos exercícios físicos, sobretudo a Hidroginástica. Promovendo melhoria na qualidade de vida (MATTOS et al., 2016,p. 37).

Finalizando a reflexão dos resultados articulados dos cinco autores , pode-se atestar que o Pilates, Hidroginástica, musculação, dentre outros exercícios físicos são fundamentais às gestantes desde que sejam devidamente prescritos por profissionais habilitados para tal. Contudo, destaca-se a percepção de que na medida que as discussões no meio acadêmico avançam sobre a temática, estigmas são superados na sociedade.

5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fase gestacional tende a ser marcante e significativa à vida da mulher, da família e à nova vida sendo gerada. São muitas as transformações que fazem parte desse novo ciclo e sobre todos esses sujeitos, sobretudo às gestantes que perpassam por drásticas mudanças corporais a cada trimestre. Sendo esses fatores que motivaram o desenvolvimento deste trabalho, em que discursou-se sumariamente sobre os benefícios que os exercícios físicos proporcionam às gestantes.

Para não finalizar, mas com o intuito de ecoar a reflexão acerca do assunto, dado os benefícios físicos e psicoemocionais ofertados pelos exercícios físicos, é fundamental ressaltar que as gestantes devem ser incentivadas a tal prática, principalmente entre os seus familiares e obstetra. Assim, obterão uma maior confiança a mobilizarem-se a aderir tal prática junto ao profissional da Educação Física.

Há muitos fatores estressantes na sociedade que afetam a qualidade de vida da gestante, principalmente em época de pandemia gerada pelo Covid-19. Sentirem-se seguras, tranquilas e satisfeitas é de extrema importância a elas nesse momento delicado. É nesse contexto que os exercícios físicos são sublinhados como fundamentais em tempos atuais, pois representam refúgio mental e manutenção - até desenvolvimento - da saúde corpórea, como supramencionado.

Todavia, entre as produções científicas analisadas para a confecção deste trabalho, nota-se que houve um progresso na comunidade científica, principalmente no meio acadêmico da Educação física, sobre o período gestacional e práticas de atividade físicas e exercícios físicos.

Tal avanço apresenta-se fundamental em vários aspectos na perspectiva científica, pois têm-se uma maior confiabilidade e progresso sobre estudos de causas e efeitos sobre a temática; na perspectiva materno-gestante por assegurarem-se a esse valioso recurso enquanto gestantes e na perspectiva

social onde prenoções e credices populares são desmitificadas à luz do avanço científico.

Listou-se na seção anterior, a Hidroginástica, Musculação, Pilates, caminhadas - dentre outros - como exercícios comprovadamente pertinentes ao período gestacional. Portanto, vale ponderar que o profissional da Educação Física é o único habilitado a prescrevê-los (a parte o Pilates), como discursado e refletido anteriormente. Quando tem os seus planejamentos articulados com uma equipe multiprofissional, os resultados são potencializados notadamente.

REFERÊNCIAS

ALBURQUEQUE,F;FONTENELES,C; MAGALHÃES,F; ROLIM,M; SANTOS,M; SILVA,M; SILVESTRE,J;VASCONCELOS,K. **Percepção das gestantes frente à interdisciplinaridade na atenção ao pré-natal.**

Disponível em:

<<http://conferencia2018.redeunida.org.br/ocs2/index.php/13CRU/13CRU/paper/view/2140>>Acessado em: 23 de Abril de 2021.

AÑEZ,D;CAMARGO,L. **Trabalho Diretrizes para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olho.** Disponível em: <<https://www.https://scholar.google.com.br/scholar>>Acessado em: 11 de maio de 2021.

BARBOSA,G. **Adaptações fisiológicas e benefícios causados pelo exercício físico na gestação.** Monografia (Curso de Especialização em Treinamento com Pesos/ Sistema de Treinamento em Academias Treinamento Esportivo) - Universidade Federal de Minas Gerais .Belo Horizonte,p.37.2017.

BARROS,G;OLIVEIRA,P;LISBOA,T;SILVA,P. **Musculação para gestantes: entre efeitos e indicações.** Revista Valore, Volta Redonda, V. 2 (1): p.186-194., Junho/2017.

BRASIL,D;CORDEIRO,C; GONÇALVES,D. **Os benefícios do Método Pilates no período gestacional: uma revisão bibliográfica.** Scire Salutis, v.8, n.2, p.98-103, 2018.

CARDOSO,E; LEONIDAS,C; OLIVEIRA,V; RISK,E; SANTOS,M. **Corpo, saúde e sociedade de consumo: a construção social do corpo saudável.** Disponível em: <

<https://www.scielo.org/article/sausoc/2019.v28n3/239-252/>> Acessado em: 18 de Março de 2021.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA,CONFEF. **O Coronavírus, o isolamento social e a Educação Física.** Boletim COFEF, N° 271. Disponível em: <

<https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/boletim/1949.>>Acessado em: 10 de maio de 2021.

CORREIA,S; FIGUEIRA,J; GOUVEIA,R ;MARTINS, S;NASCIMENTO, C; ROCHA, E; SANDES, A; SILVA, J; VALENTE, S. **Gravidez e exercício físico. Mitos, Evidências e Recomendações.** Disponível

em:https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/5054/1/Gravidez_exercicio.pdf Acessado em : 12 de Abril de 2021.

CRUZ,N; ESTRELA,F;GOMES,N; SILVA, K. **Gestantes no contexto da pandemia da Covid-19: reflexões e desafios.** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/zw.>>Acessado em: 19 de Abril de 2021.

KLEIN,K. **Exercício físico durante o período gestacional.** Trabalho de Conclusão de Curso. (Educação física Bacharel) - Universidade do Sul de Santa Catarina. Santa Catarina,p.13. 2017.

KLEIPAU,J ;KONOPKA,C;MANN, L; TEIXEIRA,C. **Gravidez e exercício físico: uma revisão.** Disponível

em:<https://www.efdeportes.com/efd133/gravidez-e-exercicio-fisico.htm>. Acessado em : 12 de Abril de 2021.

MADEIRA,A; OLIVEIRA,V. **Interagindo com a equipe multiprofissional: as interfaces da assistência na gestação de alto risco.** Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/ean>> Acessado em: 08 de maio de 2021.

MATTOS,J; OLIVEIRA,S. **Benefícios da atividade física no período gestacional.** Revista Saúde e Educação, Coromandel, v. 1, n. 1, p. 32-44, 2016.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Qualidade de vida em cinco passos.** Disponível em: < <http://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2107-qualidade-de-vida-em-cinco-passos/>> Acessado em: 30 de Março de 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DE SAÚDE; OPAS. **OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário.** Disponível em: < <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento->> Acessado em: 06 de maio de 2021.

PINHEIRO,M. **Benefícios do Pilates para Gestantes.** Disponível em:<https://www.tuasaude.com/pilates-para-gestantes>. Acessado em : 30 de Março de 2021.

RODRIGUES,S. **Associação de fatores sociodemográficos e ambiente de moradia com a prática de atividade física em gestantes atendidas no Sistema Único de Saúde de Santa Catarina.** Disponível em: < <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/219488/>> Acessado em: 27 de Março de 2021.

SANTOS, M. Teresa. **Quais são os benefícios de se exercitar na gravidez e como fazer?** Disponível em: <https://saude.abril.com.br/fitness/quais-sao-os-beneficios-de-se-exercitar-na-gravidez/>. Acessado em : 10 de Abril de 2021.

UNASUS. **Organização Mundial de Saúde declara pandemia do novo Coronavírus.** Disponível em: < <https://www.unasus.gov.br/noticia/organizacao-mundial-de-saude-declara-pandemia-de-coronavirus>> Acessado em: 08 de maio de 2021.