

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO
EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DRYENNE GEISA ANDRADE MARQUES
JOSÉ GUILHERME AMARAL DA SILVA
THALLYTA NATALIA VIEIRA DA SILVA

**A INFLUENCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA
PARA GESTANTES**

RECIFE/2021

DRYENNE MARQUES

JOSÉ GUILHERME

THALLYTA NATALIA

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FORÇA PARA GESTANTE

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em bacharelado em Educação física

Professor Orientador: Me. Ma. Dr. Dra. Esp. Juan Freire

M357i

Marques, Dryenne Geisa Andrade

A influência do treinamento de força para gestantes.

Dryenne Geisa Andrade Marques; José Guilherme Amaral da Silva;
Thallyta Natalia Vieira da Silva. - Recife: O Autor, 2021.

20 p.

Orientador: Me. Juan Carlos Freire.

Trabalho De Conclusão de Curso (Graduação) - Centro
Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Educação Física,
2021.

1.Treinamento de força. 2.Gestantes. 3.Treino de
força. Cidadã. I. Centro Universitário Brasileiro. - Unibra. II.
Título.

CDU: 796

RECIFE/2021

DRYENNE MARQUES

JOSÉ GUILHERME

THALLYTA NATALIA

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FORÇA PARA GESTANTES

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física , pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)

Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)

Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)

Professor(a) Examinador(a)

Recife, ___/___/___

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho primeiramente a Deus, aos nossos pais, ao filho de uma das nossas integrantes, ao nosso professor e orientador e a todos aqueles a quem esta pesquisa possa ajudar de alguma forma, a conclusão desse projeto é a representação do nosso esforço e dedicação ao decorrer dos anos no curso de educação física, dedicamos também a todos os professores e amigos que nos ajudaram para que concluicimos nosso projeto.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”

(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1	
INTRODUÇÃO.....	0
.....	7
2 REFERENCIAL	1
TEORICO.....	0
2.1 Treinamento de	1
força.....	0
2.2 Gestaçã	1
.....	1
<i>2.2.1 Mudanças no</i>	1
<i>corpo.....</i>	1
2.3 Benefícios do treinamento de força na	1
gestaçã.....	2

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	1 4
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	1 5
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	1 9
6 REFERENCIAS.....	2 0

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA GESTANTES

Dryenne Geisa Andrade Marques
José Guilherme Amaral da Silva
Thallyta Natalia Vieira Da Silva
Professor Orientador Juan Freire

Resumo: Este trabalho visa através de pesquisas bibliográficas identificar os benefícios do treinamento de força para gestantes. Sabendo que a cada ano o número de mulheres buscando o exercício físico aumenta, devido aos seus benefícios a promoção de saúde e com as gestantes não é diferente, visto que nesse período gestacional muitas mudanças psicológicas e fisiológicas ocorrem no organismo feminino, mudanças na qual, o treinamento de força pode auxiliar. Trazendo a diminuição do estresse, prevenindo comorbidade, na minimização do percentual de obesidade, promovendo saúde para mãe e feto, Menor incidência de depressão pós-parto, Menor tempo do trabalho de parto, Melhora do condicionamento físico, entre outros são que são cruciais na fase da gravidez. Exercícios esses adaptados, com métodos de treinos avaliados de acordo com a especificidade da gestante e do período gestacional, trazendo assim a importância de sempre haver o acompanhamento de uma equipe multiprofissional.

Palavras-chave: Influência do Treinamento de Força. Benefícios do Treinamento de Força. Qualidade de Vida da Gestante. Treino de Força. Exercícios para Gestante.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com FLECK e FIGUEIRA JR (2003). O treinamento resistido por ser uma atividade física que busca focar em um alvo específico, com níveis de variações praticáveis de um melhor controle, que parte de fundamentos fisiológicos tendo como ênfase a individualidade fisiológica, cronológica e funcional do indivíduo, da mesma maneira que mantem os princípios científicos do treinamento de orientar dentro de um estudo da estrutura biológica, respeitando o tempo de adaptação, o foco do objetivo a ser alcançado, a utilização de sobrecargas progressivas e controle da relação volume e intensidade de treino, pensando nisso vem o questionamento sobre como aplicar esse conceito na gestação, durante a gravidez ocorrem mudanças biológicas, somáticas, psicológicas e sociais que influenciam a dinâmica psíquica individual. (PICCININI, GOMES, DE NARDI, & LOPES, 2008)

Segundo SOUZA E COL. (2002) a gravidez é conceituada como uma condição existente de maior importância e alteração na estrutura corporal e funcional da mulher em um curto espaço de tempo. O período gestacional compreende diversas mudanças corporais. São aproximadamente 36 a 40 semanas de gravidez, em que a gestante sofre adaptações fisiológicas e anatômicas. Durante a gestação, o crescimento e o desenvolvimento do feto e do útero, provocam mudanças na forma, no tamanho e na inércia materna, toda mudança gerada no organismo acarreta conseqüentemente em uma alteração em seu metabolismo.

Segundo MONTENEGRO (2014) Dentre todos os sistemas presente no organismo humano os sistemas cardiorrespiratórios e o musculoesquelético são os mais afetados durante o período de gestação, e não se restringindo apenas a parte específicas como os órgãos por exemplo. Essas alterações que acontecem no corpo feminino, no decorrer deste espaço de tempo estão

interligadas, principalmente a grande quantidade da produção de hormônios como o estrogênio e a progesterona, São eles que possuem a responsabilidade de regular organismo nessa nova etapa de desenvolvimento.

Segundo a OMS 2020, os benefícios de atividades físicas para saúde materna e fetal são: Redução do risco de pré-eclâmpsia, hipertensão gestacional, diabetes gestacional, excessivo ganho de peso, complicações no parto e depressão pós-parto, risco de aborto, complicações neonatais ou efeitos adversos no peso ao nascer.

De acordo com as publicações do *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) (ARTAL; O'TOOLE, 2003), A prática do exercício físico proporciona ganhos benéficos para a saúde e se praticado ao longo do período gestacional, pode afetar diretamente na saúde da gestante. As realizações dos exercícios físicos podem ser executadas por mulheres grávidas não treinadas, com um estilo de vida ativo, ou até mesmo atletas. Ainda que as mudanças anatômicas e fisiológicas estejam presentes, existem poucas circunstâncias que não permitem a prática de exercícios por mulheres gestantes.

Com o progresso do quadro da gravidez, as alterações na coordenação, as mudanças no equilíbrio, juntamente com aumento do peso corpóreo materno a prática do exercício físico tende a ser prejudicado, aumentando a quantidade esforço realizado e conseqüentemente dificultando o nível de execução. De maneira direta a gravidez faz com que a fisiologia do corpo seja alterada por conta desse fato a prescrição dos treinos também tem que ser modificada, desde o consumo equilibrado de calorias e da intensidade correta do exercício. Dentro de um quadro normal de gestação, o exercício mais recomendado é leve a moderada intensidade, por em média 30 minutos, este tempo desde que seja executado de maneira correta não irá prejudicar o desenvolvimento do feto. (MCARDLE et al., 2008).

Segundo MONTENEGRO (2014) Mesmo que a prescrição do treinamento resistido seja complexa, é visível que este método promove variados benefícios na saúde da mulher grávida, como por exemplo: aumento no desenvolvimento de força, diminuição da gordura corpórea, melhora da flexibilidade, controle da massa corporal; diminuição do risco de doenças coronarianas, e recuperação mais efetiva após o parto. Contribui da mesma maneira na manutenção da

massa muscular, diminuindo de taxa de gordura e auxiliando na fortificação das articulações e dos ossos, favorecendo o processo de sustentação do corpo que sofreu com o aumento do peso.

O tipo de parto também influencia na prática do exercício físico, visto que o fortalecimento dos músculos abdominais tende a facilitar o parto normal (SILVEIRA; SEGRE, 2012)

A presente pesquisa visa atuar de forma objetiva com o intuito de estudar e identificar os benefícios do treinamento de força para gestantes visando a melhora da qualidade da saúde, buscando possibilitar conteúdos que beneficiem durante o período gestacional, sabe-se que a gravidez é um período de diversas transformações na vida da mulher, desde físicas, hormonais e psicológicas. Segundo a OMS (2020), a prática de atividades físicas pode beneficiar em muitos aspectos tanto na saúde da mulher quanto do feto, sendo um deles facilitar na hora do parto.

Durante muito tempo o treinamento de força foi vista como método de preparação de atletas, porém segundo estudos, a prática de exercícios físicos contribui de forma positiva na prevenção e no surgimento de desconfortos, como dores lombares e dificuldades na marcha, que são problemas comuns presentes durante a gestação, a prática do treinamento de força de maneira regular beneficia na melhora do metabolismo e conseqüentemente na saúde da mulher, de acordo com Oliveira (2019) o exercício é de suma importância para a manutenção do corpo, o que reforça a proposta apontada no nosso projeto de pesquisa.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 TREINAMENTO FORÇA

O treinamento de força é mais popularmente conhecido como treino de musculação e durante muito tempo foi visto como algo que somente pessoas

que tinha como sua fonte de atividade física o esporte poderiam fazer, pois o treinamento resistido beneficiaria eu seus resultados nas competições. O treinamento de força pode ser entendido como o ato de vencer a resistência, podendo essas resistências ser o próprio peso corporal, maquinários, halteres, barras. Para o treinamento de força existem algumas variáveis que servem para que aja um melhor aproveitamento do treino como: intervalos, repetições, series, cargas. (gentil,2006)

Segundo Ferreira (2001) para a obtenção de resultado a pratica tem que ser de forma regular que mantenha uma constância com uma boa orientação vai haver melhoras, nas articulações, fortalecimento de ossos e músculos, gerando maior qualidade de vida pra quem pratica.

Por muito tempo o treinamento de força era visto como forma de estética uma maneira de você desenvolver músculos e ficar “forte “mas através de vários estudos essa ideia foi mudando, pois os estudos mostram os benefícios que o treinamento resistido traz. A pratica desse treinamento vai haver um aumento de força, resistência, hipertrofia muscular, potencia, além de contribuir para diminuição da massa gorda, estabilização da glicemia, melhora e diminui o tecido adiposo, fortalece os ossos e músculos são diversos benefícios trazidos de forma aguda e crônica (MONTENEGRO,2014, AOYAMA et al.,2019)

Com todos esses benefícios a musculação vem sido cada vez mais procurada e indicada por profissionais de saúde para seus pacientes, independente de idade ou grupo, por ser um treinamento com possibilidade de adaptações, com variáveis de treino que auxiliam ao profissional de educação física qualificado a forma de manipular o treino de acordo com a especificidade de cada aluno.

2.2 GESTAÇÃO

Através de uma perspectiva histórica Knibiehler e Fouquet (1980) mostram que examinando as duas figuras históricas da mulher na maternidade da tradição crista: Eva vem como o símbolo do mal, a mulher fraca que caiu em tentação, expulsa do paraíso, a mudança dessa imagem acontece com Maria, exaltando a traves da história, a pureza, maternidade santificada, renuncia,

dedicação. Trazendo assim a fertilidade com benção divina. E a infertilidade como maldição. Entre outros processos históricos até os dias que podemos trazer esses contextos históricos e sociais para os dias de hoje entender um pouco as mudanças psicológicas que acontecem nesse período gestacional.

O período gestacional é um momento muito importante na vida da mulher é um momento que acontecem muitas mudanças no organismo feminino , mudanças essas biológicas naturais, tanto físicas como psicológicas nesse processo requer cuidados especiais tanto para gestante quanto para família (MANN et al.,2010).

2.2.1 MUDANÇAS NO CORPO

No período gestacional acontecem muitas mudanças no corpo da mulher, diversas alterações mecânicas, físicas e bioquímicas. Alterações no metabolismo e nos sistemas do corpo. O sistema musculoesquelético e a cardiorrespiratória são os que mais sofrem mudanças e essas elas acontecem tanto nos órgãos como na parte mecânica corporal acontece também o aumento excessivo de hormônios como estrogênio e progesterona que são responsável por adequar o organismo na gestação. (MONTENEGRO, 2014; GIACOPINI et al.,2016).

No período de gestação também é muito comum acontecer obesidade gestacional, diminuição da massa magra. depois do parto, existem riscos de diabete, hipertensão gestacional e problemas circulatórios (LIMA; OLIVEIRA, 2005).

Estudos mostram que muitas queixas das gestantes estão relacionadas as dores lombares, lombalgia, trazendo várias limitações, por conta da dor que vai interferir nas atividades funcionais do dia a dia, diminuindo a qualidade de vida segundo o estudo, a prevalência de dor lombar foi de 73% frequente em mulheres que apresentavam lombalgia prévia e mulheres grávidas pela primeira vez. A dor lombar também foi mais frequente durante o terceiro trimestre e na maioria dos casos, foi referida a noite (SANTOS; GALLO, 2010).

2.3 BENEFICIOS NO TREINAMENTO FORÇA NA GESTAÇÃO

De acordo com estudos feitos pelo Colégio Americano de Obstetrícia e Ginecologia (The American College of Obstetrics and Gynecology – ACOG, 2002), Instituições renomadas recomendam que desde que haja uma aprovação médica, não haverá problema que, tanto grávidas que tem uma vida ativa na prática de exercício quanto sedentárias mesmo antes da gestação podem manter as atividades físicas.

Durante o período gestacional por conta de toda variação hormonal e na mudança do corpo feminino o surgimento de muitas doenças podem ocorrer algumas das mais comuns são: a diabetes gestacional, lombalgia, o desenvolvimento de hipertensão, doenças cardiopatas, a sarcopenia e a osteoporose. (ROBERT; ROBERGS, 2002). Diante desses casos o treinamento de força age como combatente, promovendo uma melhora significativa e auxiliando como por exemplo na diminuição de massa gorda e consequentemente beneficiando também no ganho de massa magra.

A escala de percepção de esforço é uma das ferramentas mais utilizadas para poder fazer a monitoria da intensidade do exercício assim mantendo uma linha tênue para manter o todo o procedimento seguro. mas a execução de um exercício de moderada intensidade tem sua avaliação não tão precisa pois a avaliação de esforço se torna mais complexa de ser medida podendo conter variações no resultado.(REBESCO et al., 2016; SAVVAKI et al., 2018).

De acordo com (NASCIMENTO et al., 2014) o exercício físico ele é recomendado desde que não haja uma contravenção médica, por isso que um dos momentos mais relevantes é o início do pré-natal, durante o primeiro trimestre que é equivalente aos 3 primeiros meses, é nesse período que será analisado as condições da gestante e poderá ser identificado se é uma gravidez de risco ou não, e se ela poderá exercer a prática do exercício físico.

Como citado acima, o exercício físico traz muitos benefícios desde prevenções a melhora na qualidade de vida, porem só após a aprovação médica é que a execução das práticas de exercícios físicos serão liberadas, mantendo um controle de intensidade ideal, de leve a moderada. É indicado que, durante o período do segundo trimestre seja feita a iniciação das atividades físicas, tanto para sedentárias quanto para quem já era ativa visto que este que é o período

que a gestante possui mais predisposição para o exercício físico, porém durante o terceiro trimestre é muito comum que muitas gestantes se afastem das suas atividades, por conta do surgimento das complicações como inchaços. (NASCIMENTO et al., 2014; ACOG, 2015; MCGEE et al., 2018; SAVVAKI et al., 2018).

O treinamento de força realizado por mulheres grávidas precisa seguir uma linha contínua, o treinamento para gestantes beneficia os aspectos fisiológicos e psicológicos favorecendo de forma positiva no desenvolvimento fetal e a segurando a qualidade na saúde da mãe, mantendo uma sequência no treinamento de força para com que ocorra a prevenção de lesões, proporcionando mais mobilidade, e eventualmente no desenvolvimento de força muscular (MONTENEGRO, 2014; REBESCO et al. 2016; NEWTON et al., 2017).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos

pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da influência do treinamento de força em mulheres gestantes, foram realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas, google acadêmico, scielo, pubmed, Science direct, BDTD (BIBLIOTECA DIGITAL BRASILEIRA DE TESES E DISSERTAÇÕES). E como descritores para tal busca, foram utilizados: “influência do treinamento de força”, “benefício do treinamento de força”, “qualidade de vida da gestante”, “treino de força”, “exercícios para gestantes” e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos foi: 1) Estudos de revisão; 2) estudos indisponíveis na íntegra; 3) estudos com erros metodológicos; 4) estudos repetidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após as pesquisas realizadas nas bases de dados, como é possível notar na figura 1, levando em consideração os critérios de inclusão, foram encontrados 20620 de artigos, porém após utilizarmos os critérios de exclusão, tivemos como resultado o total de seis (6) estudos para resultados e discussão.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Almeida et.al (2019)	Avaliar o nível de atividade física e fatores associados em gestantes atendidas pelas Unidades Básicas de Saúde (UBS) de um município nordestino.	Estudo transversal	127 gestantes assistidas pelo programa de pré-natal em UBS de Vitória da Conquista/Bahia	Nível de atividade física de gestantes atendidas em unidades básicas de saúde	Mais da metade das gestantes são insuficientemente ativas (52,6%). Os maiores gastos diários de energia foram relacionados às atividades domésticas. A maioria das participantes é insuficientemente ativa no lazer (98,9%).
Lima Fernanda Oliveira Nathalia (2010)	Analizar sobre os benefícios e os riscos da atividade física na gravidez	Estudo do tipo transversal analítico descritivo	Gestantes	Benefícios e riscos da prática esportiva durante a gravidez, no sentido de promover uma orientação segura.	Todas as mulheres que não apresentam contra-indicações devem ser incentivadas a realizar atividades aeróbias, de resistência muscular e alongamento.

Carvalhaes et al (2013)	Analisar o padrão de atividade física de gestantes de baixo risco e os fatores associados.	Experimental	256 gestantes adultas no segundo trimestre gestacional, sorteadas dentre as assistidas pelas unidades de atenção primária à saúde do município de Botucatu, SP.	Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária a saúde.	A maior parte das gestantes era insuficientemente ativa (77,7%), 12,5% moderadamente ativa e 9,8% vigorosamente ativas.
Silveira, Conceição (2013)	Verificar se o exercício físico de média intensidade, realizado durante a gestação, pode influenciar na via de parto, e observar a adesão ao exercício entre primigestas.	Experimental	66 gestante	Exercício físico durante a gravidez e sua influência no tipo de nascimento.	Exercício físico em primíparas aumentou as chances de ocorrência de parto vaginal e, ainda, foi observada maior adesão ao exercício entre grávidas com nível superior de escolaridade quando comparadas a grávidas com nível fundamental de escolaridade.
Nascimento et al (2019)	Identificar a ação da metformina e da atividade física para redução do ganho de peso e prevenção do diabetes mellitus em gestantes obesa.	Experimental	Gravidez, obesidade, metformina.	Professores universitários	A droga apresenta semelhança com a atividade física ao ativar o AMPK e pode somar aos tratamentos que propõem mudanças no estilo de vida das gestantes para reduzir o ganho de peso e prevenir o diabetes mellitus gestacional com a necessidade de um melhor

					entendimento sobre a dosagem ideal.
--	--	--	--	--	-------------------------------------

Neto Et al (2014)	Verificar através da pesquisa de campo como se deu o desenvolvimento do feto com a prática de atividades físicas observando os benefícios relatados pelas gestantes.	Estudo do tipo transversal analítico descritivo	16 mulheres sendo que 8 formaram o grupo Gravidez Ativa (GA) e 8 compuseram o grupo Gravidez Sedentária (GS)	Riscos e benefícios da atividade física na gestação	Conclui-se que mulheres ativas fisicamente na gravidez conseguem manter a rotina do dia-a-dia, tiveram uma recuperação pós-parto excelente. Além disso, foi observado que a inatividade física de um dos grupos de gestantes resultou em um aumento significativo no peso corporal.
Fragoso Morgado (2019)	Investigar os benefícios da prática de exercício físico, durante a gravidez.	Estudo do tipo transversal analítico descritivo	Gestantes	exercícios físicos na gravidez e a identificação de benefícios maternos, obstétricos e perinatais	O exercício físico diminui a pressão arterial, aumenta a função cardíaca, aumenta a sensibilidade à insulina e reduz os níveis de triglicéridos e LDL circulantes ³⁹ , tendo implicações positivas

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste trabalho foi identificar a influencia do treinamento de força em mulheres gestante, segundo alguns estudos, o treinamento resistido ou treinamento de força proporciona diversos benefícios, facilitando com o que o trabalho de parto seja menos propenso a ter complicações.

Inicialmente fizemos um acompanhamento das mulheres gravidas, desde o inicio desde o pré-natal até o ultimo mês de sua gestação, pois segundo alguns estudos é durante os primeiros trimestres é que a gravidez é diagnostica como de risco ou não, por isso que este estudo foi feito sobre previa autorização dos médicos acompanhantes da gestante.

Com este estudo foi possível idenficar que mulheres que praticaram o exercício resistido com o acompanhamento correto, tiveram uma melhora significativa durante seu período gestacional. Os exercício praticados com cargas de leve a moderada intensidade, juntamente com o exercícios específicos, melhoraram o quadro da gestante.

Porém um fator limitante é que, o estudo realizado pode apresentar resultados variados, pois durante este período no corpo da mulher ocorrem mudanças nos sistemas cardiovascular, respiratório, genito-urinário e musculoesquelético e por isso o acompanhamento medico se torna crucial, é importante lembrar que dependendo do desenvolvimento do feto é possível que o treinamento seja interrompido para que sua saúde não seja prejudicada.

Com a conclusão deste trabalho foi possível analisar que por mais que os resultados tenham sido positivos ainda a muito a ser pesquisado e desenvolvido para que futuramente os resultados sejam ainda mais benéficos e propensos a atender e auxiliar todas as mulheres gestantes podendo até reverter quadro de riscos.

REFERÊNCIAS

AANBERG, E. **Conceitos e técnicas para o treinamento resistido**. 1. ed. Barueri/SP: Manole, 2002.

American College of Sports Medicine (ACSM). ARTAL R., M.D; CLAPP J. F. III, M.D; VIGIL, D. V; M.D; FACSM. Gravidez: Exercícios durante a gravidez, 2000. **Cooperativa do Fitness.**

American College of Sports Medicine (ACSM). Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 8ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.

BATISTA, Daniele Costa et al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Revista Brasileira Saúde Materna e Infantil.** v.3, n.2. 2003.

BATISTA, D.C.; CHIARA, V.L.; GUGELMIN, S.A.; MARTINS, P.D. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil.** Recife, v. 3, n. 2, abril/junho,2003.

BOTELHO, P.R.; MIRANDA, E.F. Principais recomendações sobre a prática de exercícios físicos durante a gestação. **Revista Cereus.** v.3, n.2, p. 1-10,2011

Fleck, A. & Wagner, A. (2003). A mulher como a principal provedora do sustento econômico familiar. **Psicologia em Estudo**, 8(nº esp.), 31-38.

FLECK, S; FIGUEIRA JR A. **Treinamento de força para fitness e saúde.** São Paulo: Phorte, 2003.

GOMES, A. E. G.; et al análise da composição corporal em função do treinamento concorrente em mulheres ativas. **Rev. Bras. de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.11. n.67. p.461-468, 2017.

LIMA, Fernanda R.; OLIVEIRA, Natália. Gravidez e exercício. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 45, n. 3, p. 188-90, mai./jun., 2005.

MATIJASEVICH, Alice; DOMINGUES, Marlos Rodrigues. Exercício físico e nascimentos pré-termo. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia.** vol.32 no.9 Rio de Janeiro Set. 2010

PFRIMER, L. D. F. M; TEIXEIRA, L. **Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática.** São Paulo: Phorte, 2008.

Piccinini, C. A., Gomes, A. G., Nardi, T., & Lopes, R. S. (2008). Gestação e a constituição da maternidade. **Psicologia em Estudo**, 13(1), 63-72.

RODRIGUES, Vinícius Dias et al. Prática de exercício físico na gestação. **Revista Digital de esportes.** Buenos Aires, Ano 13, n. 126, nov. 2008.

ZATSIORSKY, V. M; KRAEMER, W. J. **Ciência e prática do treinamento de força**. São Paulo: Phorte, 2008.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à todos os amigos, colegas, familiares e professores que nos auxiliaram no nosso processo de desenvolvimento deste trabalho.

Aos meus orientadores Fernando Herculano, Juan Freire, Priscila Praxedes, pelo acompanhamento e orientação.

Agradeço também a todos os componentes do grupo pois sem eles a conclusão jamais seria possível, agradeço por todo esforço, dedicação e trabalho duro durante todo o caminho que percorremos.