

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

EWERTON LUAN LOPES BARBOSA
GILSON PEDRO BEZERRA
JONAS CORREIA SOARES BOTELHO

**EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO PARA
MULHERES EM PERÍODO GESTACIONAL**

RECIFE/2024

EWERTON LUAN LOPES BARBOSA
GILSON PEDRO BEZERRA
JONAS CORREIA SOARES BOTELHO

EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO PARA MULHERES EM PERÍODO GESTACIONAL

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

Professor Orientador: Me. Adelmo José e Andrade

RECIFE/2024

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Laís Cardoso, CRB-4/PE-1753/P.

B238e Barbosa, Ewerton Luan Lopes.

Efeitos do treinamento físico para mulheres em período gestacional / Ewerton Luan Lopes Barbosa, Gilson Pedro Bezerra, Jonas Correia Soares Botelho. - Recife: Edição do Autor, 2024.
13 p. : il. p&b.

Orientador(a): Esp. Adelmo José de Andrade.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro
Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Educação Física,
2024.

Inclui Bibliografia.

1. Treinamento físico. 2. Mulheres. 3. Gestação. I. Bezerra,
Gilson Pedro. II. Botelho, Jonas Correia Soares. III. Centro
Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

CDU: 796

EWERTON LUAN LOPES BARBOSA
GILSON PEDRO BEZERRA
JONAS CORREIA SOARES BOTELHO

EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO PARA MULHERES EM PERÍODO GESTACIONAL

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 Me. Adelmo José de Andrade
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação e Nome completo do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação e Nome completo do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

Dedicamos esse a todos os profissionais da área.

“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.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	11
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	12
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
REFERÊNCIAS.....	19

EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO PARA MULHERES EM PERÍODO GESTACIONAL

Ewerton Luan Lopes Barbosa
Gilson Pedro Beserra
Jonas Correia Soares Botelho
Adelmo José de Andrade¹

Resumo: O presente trabalho tem como objetivo descrever os efeitos do treinamento físico para mulheres em período gestacional. A gestação é caracterizada como sendo um, estado fisiológicos específico na vida da mulher em que ocorrem alterações corporais, psicológicas e sociais, sendo importante um acompanhamento multiprofissional. Dentre as estratégias de acompanhamento que possuem efeito na prática, pode-se citar o Treinamento Físico, que contribui para a redução de gordura, melhora na postura, equilíbrio, minimizam as dores lombares, ou seja, é capaz de fornecer uma adaptação física à mulher nesse período, contribuindo para sua qualidade de vida. A realização de um Treinamento Físico para mulheres em estado de gestação é um tema ainda estereotipado, tendo em vista o desconhecimento da sociedade acerca dos benefícios que as atividades físicas possibilitam para um período de gestação com bem-estar e saúde. Para realizar esse trabalho, a pesquisa será baseada em uma Revisão Bibliográfica, com coleta de dados nas bases eletrônicas do Lilacs, Scielo e Bireme. Entende-se, portanto, que o Treinamento Físico orientado proporciona um nível de saúde para a mãe e o bebê, contribuindo com as atividades diárias, nessa fase de gestação.

Palavras-chave: Treinamento Físico. Mulheres. Gestação

1 INTRODUÇÃO

A gestação tem um período de aproximadamente 38 semanas, cujas mudanças corporais são de ordem fisiológica muscular, hormonal e emocional pois estão em processo de adaptação com objetivo de proporcionar condições adequadas de crescimento e desenvolvimento fetal. Das mudanças vivenciadas pelas mulheres nessa fase, caracteriza-se o excesso de peso, má postura e dores nas articulações, que podem afetar o ciclo gestacional, impedindo assim, uma melhor qualidade de vida (PEREIRA, *et al*, 2014).

Dentre as alternativas possíveis que podem contribuir para a adaptação da mulher grávida às mudanças do corpo, destaca-se o treinamento físico. Compreendido como um processo organizado e sistemático de aperfeiçoamento

¹ Mestre em Educação pela UFPE; Doutorando Pesquisador CAPES em Educação pela UFPE; Prof. do Dep. Educação Física da UNIBRA; E-mail: sonprofef.ibgm@gmail.com

físico, nos seus aspectos morfológicos funcionais, impactando diretamente sobre a capacidade de execução de tarefas que envolvam demandas motoras, sejam elas esportivas ou não. Achava-se que o exercício físico prejudicaria a saúde da gestante, elas eram aconselhadas a reduzir o nível de exercício físico, esse conselho foi baseado em pressupostas preocupações que poderiam afetar os resultados da gravidez. Contudo no decorrer dos anos, uma quantidade significativa de novas informações sobre como seu feto corresponde bem em exercícios físicos moderados e tem provado que de forma regular promove benefícios marcantes para a mãe e o feto (MELZER, *et al*, 2010).

Nesse sentido, diante de tantas modificações no período gestacional, as atividades físicas como o Treinamento de Força (TF) podem trazer benefícios para a vida dessas mulheres, colaborando para uma gestação saudável e com qualidade de vida. Entretanto, devido ao risco potencial de certas atividades, essa prática deverá ser acompanhada por profissionais da área, prevenindo possíveis traumas e hipotensão (BRASIL, 2021).

Além disso, o exercício físico ajuda no controle da diabetes gestacional, melhora no condicionamento cardiovascular, diminuição na dor lombar, controle do peso, trazendo um trabalho de parto mais curto e com menor incidência de partos operacionais, diminuindo o risco de hipertensão, pré-eclâmpsia e diabetes gestacional. Vale ressaltar que se a gestante tiver alguma doença pré-estabelecida como comorbidades, deve haver a liberação médica (RODRIGUES, 2018). Assim, problematiza-se: Quais os efeitos do treinamento físico para mulheres em período gestacional?

A escolha desse tema se deu pelo fato de que há um tabu relacionado as práticas de atividades físicas pelas gestantes, no entanto, as pesquisas comprovam que ao se realizar exercícios, limita-se o excesso do ganho de peso na gravidez, reduzindo as câibras musculares, controlando da diabetes gestacional e dentre outros benefícios.

Pensando nisso o objetivo desse trabalho é descrever os efeitos do treinamento físico para mulheres em período gestacional.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O Treinamento Físico (TF) pode ser explicada pelo aumento da área de secção transversa do tecido musculoesquelético (hipertrofia muscular). O desenvolvimento do tamanho e espessura da fibra muscular aumenta a possibilidade de formação pontes cruzadas pelo acoplamento das proteínas contráteis (actina e miosina). O TF possui maior potencial em promover hipertrofia muscular comparado a atividades cíclicas aeróbias, coordenativas e flexibilidade. O TF é definido como atividade física que consiste em movimentos corporais planejados, estruturados e repetitivos feitos para melhorar um ou mais componentes da aptidão física, é um elemento essencial de um estilo de vida saudável (Rodrigues, 2018).

Os termos treinamentos de força, treinamento com pesos e treinamento resistido são todos utilizados para descrever um tipo de exercício que exige que a musculatura corporal se movimente (ou tente se movimentar) contra uma força oposta, geralmente exercida por algum tipo de equipamento, abrangendo uma ampla gama de modalidades de treinamento, incluindo exercícios corporais com pesos, uso de tiras elásticas, pliométricos e corrida em ladeiras. Produzindo determinados benefícios à saúde e aptidão física, tais como aumento de força, aumento da massa magra, diminuição da gordura corporal e melhoria do desempenho físico em atividades esportivas e da vida diária. Outros benefícios à saúde, como mudanças na pressão arterial (Kraemer;Fleck; 2017).

A gestação tem um período de aproximadamente 38 semanas, cuja mudanças corporais são de ordem fisiológica muscular, hormonal e emocional pois estão em processo de adaptação com objetivo de proporcionar condições adequadas de crescimento e desenvolvimento fetal neste período, diversos aparelhos e sistemas, dentre eles, o respiratório, cardíaco, ósseo e muscular passam por modificações que são de nível fisiológico e biomecânico. Assim, a compreensão destas alterações fornece base para os profissionais de saúde que podem intervir de forma a proporcionar melhorias, bem-estar e qualidade de vida às gestantes (Pereira, *et al.*, 2020).

Na verdade, a gravidez é uma condição para a sobrevivência humana, sendo indispensável a renovação geracional e representa o período de formação e desenvolvimento de um novo ser, onde é um processo com inúmeras mudanças,

não só para a grávida, mas também para as pessoas que estarão com ela nesse momento. Sendo uma fase de preparação física e psicológica, onde muitas mulheres procuram adquirir um estilo de vida mais saudável, visando não apenas a saúde dela, mas do seu feto também. (Coutinho, *et al.*, 2014).

A busca por saúde e qualidade de vida faz crescer o número de adeptos aos exercícios físicos em todas as faixas etárias e populações. Como o treinamento físico se inicia e se estende a fase fértil é comum encontrar mulheres ativas grávidas, como também já ativas aquelas que pretendem engravidar um dia. As mulheres que habitualmente que eram fisicamente ativas antes da gravidez podem continuar essas atividades durante a gravidez. Estudos observacionais de mulheres que se exercitam durante a gravidez mostraram benefícios como diminuição do diabetes mellitus gestacional, cesariana e parto vaginal cirúrgico e tempo de recuperação pós-parto. O treinamento de força pode ser um fator essencial na prevenção de transtornos depressivos da mulher no período pós-parto(Kraemer;Fleck 2017).

Com mulheres praticantes de TF durante a gestação, pode comprovar que uma das mulheres que foram entrevistadas, pertencente ao grupo de mulheres ativas durante a gravidez, informou que tinha passado por duas gestações, sendo que a primeira realizava musculação dia a dia e o parto foi normal, mas que após dois anos, na segunda gestação, não realizava exercício físico regularmente e seu parto foi cesariana. Assim, ela concluiu que: “o interessante referente a este fato é que esta mulher gestante relatou com base na sua autopercepção que o fato de ter realizado musculação na primeira gestação ajudou muito para que houvesse a possibilidade de realizar o parto normal, o que não foi observado na segunda gestação” (Ferreira, *et al.*, 2014, p. 4)

Os benefícios do TF para a mulher grávida são inúmeros, onde irão incluir a melhoria na condição física, diminuição da duração do trabalho de parto, uma recuperação mais rápida após o parto, controle do peso corporal, a prevenção de problemas de saúde, como diabetes gestacional, hipertensão induzida pela gravidez e até a pré-eclâmpsia, além de ajudar na autoimagem, controle da ansiedade, e até mesmo em sintomas depressivos (RODRIGUES, 2018).

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 elaborado 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 das do (Benefício do Treinamento de Força para gestantes) foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas (*Scielo, PubMed, ACOG*). Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “Treinamento físico”, e Gravidez”, e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR.

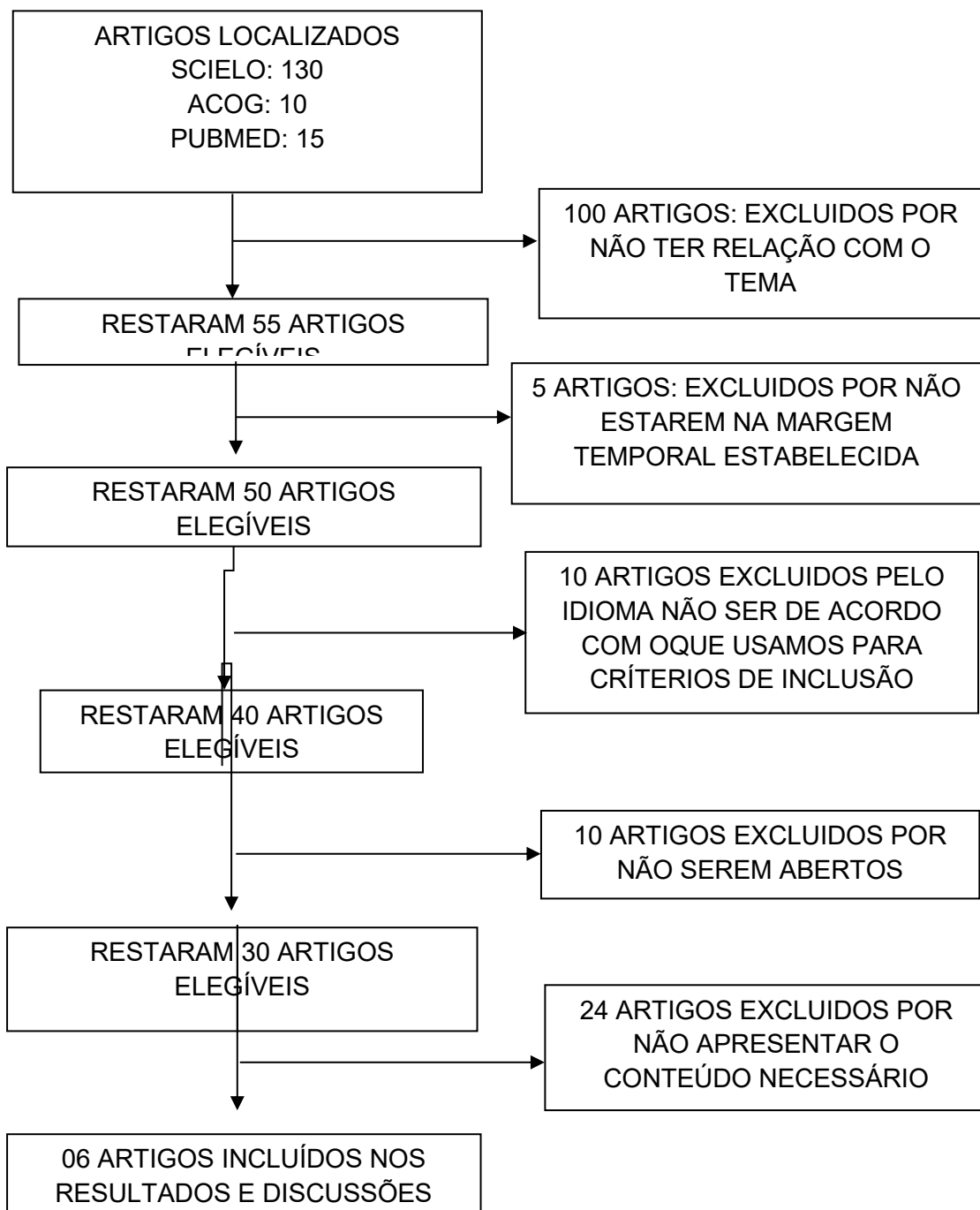
Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2014 a 2024; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos

Abaixo, o fluxograma contendo os estudos selecionados, a partir da coleta nas bases de dados.

Figura 1: Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Birsner, M.L.; Bannerman, 2020	Incorporar evidências recentes sobre os benefícios e riscos da atividade física e do exercício durante a gravidez e o período pós-parto	Parecer técnico de estudos randomizados.	13 Mulheres grávidas	150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada	A atividade física e o exercício durante a gravidez estão associados a riscos mínimos e demonstraram beneficiar a maioria das mulheres, embora algumas modificações nas rotinas de exercícios possam ser necessárias devido às alterações anatômicas e fisiológicas normais e às necessidades fetais
Santos, 2022	Avaliar a prática de atividade física durante a gestação e comparar os resultados entre adolescentes e adultas.	Estudo Observacional Longitudinal	50 adolescentes (13-18 anos) e 50 adultas (23-28 anos) grávidas pela primeira vez.	150 minutos de atividade física semanal.	O fato de ambos os grupos adotarem comportamento sedentário durante a gestação, principalmente no terceiro trimestre gestacional, mostra a necessidade de condutas e políticas públicas de

					saúde que estimulem a prática de atividade física para esses grupos
Chaves, et al., 2016	Descrever a experiência com gestantes que realizaram exercícios resistidos.	Estudo descritivo que relata a experiência com gestantes de baixo risco em prática de exercícios resistidos	21 Gestantes	Exercícios resistidos	Os resultados das atividades físicas desenvolvidas mostram que a grávida fica mais confiante e vaidosa com sua aparência, há melhora em sua disposição às atividades diárias, nos desconfortos da gestação e na recuperação pós-parto. O exercício físico durante a gestação oportuniza mudanças de hábitos no estilo de vida da mulher e promove um trabalho sistematizado com gestantes e com a equipe por parte dos profissionais
Gomes, et al., 2015	Avaliar a variabilidade de frequência cardíaca em uma gestante, antes e após a prática de exercícios físicos na água e no solo.	Estudo de caso	1 Mulher gestante,	Exercícios Físicos na água e no solo	Os resultados indicam que a gestante submetida a um protocolo de exercícios físicos no solo e na água, apresenta alterações autonômicas caracterizadas

					por aumento da atividade parassimpática e, consequentemente, redução da atividade simpática, sugerindo aos profissionais da saúde maior atuação com as mulheres no que diz respeito ao tratamento preventivo durante o período gestacional.
Santos, <i>et al.</i> , 2018	Verificar os benefícios, cuidados, contraindicações e os tipos de atividades que podem ser desenvolvidos na gestação, mostrando informações que desmistificam certos preconceitos da temática	Pesquisa do tipo descritiva e estudo de campo	30 gestantes	Aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF), em sua versão curta	Como evidenciado, as gestantes que participaram da pesquisa possuem um estilo de vida menos ativo, adquirindo em sua maioria a classificação — de acordo com o Questionário Internacional de Atividade Física — de sedentárias, o que consequentemente contribui para baixos níveis habituais de atividade física
Chaves, 2016	Descrever a experiência com gestantes que realizaram exercícios resistidos.	Relato de caso	21 mulheres gestantes	Aulas de exercício resistido com duração de 45 minutos e dividida em: alongamento (5 minutos);	A vivência permitida pelo projeto intitulado Atividade Física com Gestantes levou a crer que o exercício

				aquecimento (5 minutos); exercícios localizados (20 minutos); exercícios relaxamento/respiratórios (10 minutos); e alongamento (5 minutos).	físico durante a gestação se mostra imprescindível no auxílio de uma gravidez mais saudável. Este oportuniza mudanças de hábitos no estilo de vida da mulher e promove um trabalho sistematizado com gestantes e com a equipe por parte dos profissionais
--	--	--	--	---	---

Diante do que foi investigado a partir da escolha dos artigos, verificou que o Treinamento de Força (TF) contribui para a qualidade de vida e bem estar das mulheres grávidas. Birsner; Bannerman, (2020) verificaram com um parecer técnico de estudos randomizados aplicado em 13 mulheres grávidas a partir de 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada, que a atividade física e o exercício de força associados a riscos mínimos, trouxeram modificações na rotina dessas gestantes, alterando anatômica e fisiológica necessidades fetais delas.

Reforçando essa questão Gomes, et al., 2015 por meio de um estudo de caso com 1 mulher gestante a partir de exercícios Físicos na água e no solo, concluiu como resultado, alterações autonômicas caracterizadas por aumento da atividade parassimpática e, conseqüentemente, redução da atividade simpática, sugerindo aos profissionais da saúde maior atuação no que diz respeito ao tratamento preventivo durante o período gestacional.

Também Santos (2022) a partir de estudo observacional longitudinal com 50 adolescentes (13-18 anos) e 50 adultas (23-28 anos) grávidas pela primeira vez, observaram que 150 minutos de atividade física semanal, contribui na mudança do comportamento sedentário dessas gestantes, sendo necessário além disso, um estímulo maior das políticas públicas de saúde para reforçar a prática habitual dessa atividade.

Chaves, (2016) também descreveu a experiência com gestantes que realizaram exercícios resistidos, a partir do relato de caso de 21 mulheres gestantes. A intervenção foi baseada em: Aulas de exercício resistido com duração de 45 minutos e dividida em: alongamento (5 minutos); aquecimento (5 minutos); exercícios localizados (20 minutos); exercícios relaxamento/respiratórios (10 minutos); e alongamento (5 minutos). A vivência intitulada Atividade Física com Gestantes levou a crer que o exercício físico durante a gestação se mostra imprescindível no auxílio de uma gravidez mais saudável. Este oportuniza mudanças de hábitos no estilo de vida da mulher e promove um trabalho sistematizado com gestantes e com a equipe por parte dos profissionais

Concordando com os autores acima Santos, et al., 2018 verificam os benefícios, cuidados, contraindicações e os tipos de atividades que podem ser desenvolvidas na gestação, mostrando informações que desmistificam certos preconceitos da temática, por meio de Pesquisa do tipo descritiva e estudo de campo 30 gestantes.

Nessa pesquisa aplicou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF), em sua versão curta e foi evidenciado, que as gestantes que participaram da pesquisa possuem um estilo de vida menos ativo, adquirindo em sua maioria a classificação de acordo com o Questionário Internacional de Atividade Física de sedentárias, o que consequentemente contribui para baixos níveis habituais de atividade física. Diante disso, verifica-se a necessidade de estimular a mulher grávida a realizarem exercícios. E no caso do TF pode ser concluído que ele pode ser realizado desde que não ocorram restrições médicas e sempre com acompanhamento profissional.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dessa forma, todos os objetivos estabelecidos neste estudo foram atingidos, evidenciando os benefícios significativos do Treinamento Funcional (TF) para mulheres grávidas, resultando em uma melhora no estado de saúde tanto da mãe quanto do bebê. É importante ressaltar que, para praticar com segurança, a gestante deve obter a autorização do médico e ser supervisionada por um profissional de Educação Física qualificado em tempo integral. Embora haja diversos estudos sobre a prática de exercícios físicos durante a gestação, ainda são escassas as pesquisas específicas sobre o TF. Este estudo pode servir como guia para profissionais de Educação Física na prescrição do Treinamento Funcional para gestantes, orientando sobre a forma segura de prescrever exercícios, garantindo assim uma gestação agradável e saudável para a mulher.

Durante os primeiros três meses de gravidez (semanas 1 a 13), é frequente sentir mais fadiga, sono e náuseas. A pressão sanguínea também pode diminuir. Portanto, é natural que as gestantes que já faziam exercícios antes reduzam a intensidade. Não se preocupe! Para aquelas que eram sedentárias antes da gravidez, é importante começar com uma atividade bem suave.

Atenção: a partir da décima semana de gravidez ocorre um incremento considerável nos níveis de relaxina, substância que torna as articulações e ligamentos da mulher grávida mais flexíveis visando ao parto. Por isso, é recomendado evitar exercícios de alongamento excessivos para evitar possíveis lesões.

Durante o segundo trimestre da gestação, que ocorre entre as semanas 14 e 26, é comum que as futuras mães se sintam mais dispostas. Os enjoos e náuseas costumam ser menos frequentes e a pressão arterial geralmente se mantém estável. Aquelas que estavam se exercitando de forma leve geralmente conseguem progredir para atividades moderadas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde.** – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

BIRSNER, M. L.; BANNERMAN, C. G. **Atividade física e exercício durante a gravidez e o período pós-parto.** ACOG, 2020

COUTINHO, E. de C., Silva, C. B. da ., Chaves, C. M. B., Nelas, P. A. B., Parreira, V. B. C., Amaral, M. O., & Duarte, J. C.. Pregnancy and childbirth: What changes in the lifestyle of women who . **Revista Da Escola De Enfermagem Da USP**, 2014.

FONSECA, Irina Isabel da Mata. **A gravidez na adolescência: vinculação pré-natal, memória de práticas parentais e suporte social.** 2012. Tese de Doutorado. ISPA-Instituto Universitário.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** Artmed Editora, 2017.

GIL AC. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas; 2010.

CETRUS EDUCA. **Confira o mais recente parecer do colégio Americano de Obstetrícia e Ginecologia.** CETRUS EDUCA. 2020.

CHAVES, et al. Relato de experiência impacto da prática de exercícios resistidos com grávidas de baixo risco em uma maternidade pública na cidade de Manaus. **BIUS** N.º3 Vol. 7, 2016 Disponível em:

FLECK, S. J; KRAEMER, W, J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** Porto Alegre: ARTMED, 2017.

GOMES, et al., Análise linear da variabilidade da frequência cardíaca em gestante submetida a exercício físico: estudo de caso. **Unioeste.** 2015.

MINAYO MCS. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** São Paulo: Hucitec; 2010

MIELKE GI, Tomicki C, BOTTON CE, Cavalcante FVSA, BORGES GF, Galliano LM, Sandreschi PF, Pinto SS, Bezerra TA, Hallal PC, Autran R. Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População

Brasileira. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]**. 21º de julho de 2021 [citado 16º de outubro de 2023];26:1-10.

NASCIMENTO, *et al.* Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Revista Brasileira De Ginecologia E Obstetrícia**, 36(9), 423–431.2014

PEREIRA, T. **Efeitos do treinamento de força para mulheres no período gestacional**. Monografia. Universidade PUC de Goiás, Goiás. 2021

PEREIRA, *et al.* **Treinamento de força para gestantes no terceiro trimestre.**, 2020. Revista CPAQV , 2020.

PERALES, M. *et al.* **Benefícios do treinamento aeróbico ou de resistência durante a gravidez na saúde materna e nos resultados perinatais: uma revisão sistemática**. Science Direct, 2016.

RODRIGUES, D. C. B. **Abordagens atuais de treinamento de força para gestantes**. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande Do Sul – UNIJUI, 2021.

SILVA, P. E. C. *et al.* Musculação para gestantes: entre efeitos e indicações. Revista Valore, 2017. **Revista Valore, Volta Redonda**, 2 (1): 186-194., Junho/2017

SOARES, D. D. S. C. **Atividade física na gestação: benefícios, riscos e atividades recomendadas**. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal do Pampa. Rio Grande do Sul, Brasil. 2015

SANTOS, *et al.* Exercícios físicos no período gestacional: aspectos indicativos e contra indicativos da prática. **PhD Scientific Review**, v. 7, n. 7, p. 19-30, 2023.