

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ISADORA TEIXEIRA DA CRUZ PEQUENO

MATHEUS LIMA DE MASCENA

RODRIGO GOMES DA SILVA

**ATIVIDADE FÍSICA E GESTAÇÃO: MITOS E VERDADES SOBRE
GESTAÇÃO E A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA**

RECIFE/2025

ISADORA TEIXEIRA DA CRUZ PEQUENO
MATHEUS LIMA DE MASCENA
RODRIGO GOMES DA SILVA

**ATIVIDADE FÍSICA E GESTAÇÃO: MITOS E VERDADES SOBRE
GESTAÇÃO E A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA**

Monografia apresentada ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação
Física.

Professor(a) Orientador(a): Prof. Me. Juan Carlos Freire

ISADORA TEIXEIRA DA CRUZ PEQUENO

MATHEUS LIMA DE MASCENA

RODRIGO GOMES DA SILVA

**ATIVIDADE FÍSICA E GESTAÇÃO:
MITOS E VERDADES SOBRE
GESTAÇÃO E A PRÁTICA DA
ATIVIDADE FÍSICA.**

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

Prof.º Mestre Juan Carlos Freire

Professor(a) Examinador(a)

Recife, _____ de _____ de 2025

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	6
2. MATERIAL E MÉTODOS.....	8
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	9
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
5. REFERÊNCIAS.....	15

ATIVIDADE FÍSICA E GESTAÇÃO: MITOS E VERDADES SOBRE GESTAÇÃO E A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

Isadora Teixeira da Cruz Pequeno

Matheus Lima de Mascena

Rodrigo Gomes da Silva

Juan Carlos Freire¹

Resumo: A prática de atividade física durante a gestação tem sido amplamente estudada, destacando-se como uma estratégia segura e eficaz para promover a saúde materna e fetal. Apesar das evidências científicas favoráveis, ainda existem barreiras culturais e falta de informação que limitam sua adesão. Este estudo teve como objetivo analisar a importância da atividade física durante a gravidez, com ênfase nos seus benefícios para a saúde da gestante e na facilitação do parto. A metodologia consistiu em uma revisão integrativa da literatura, utilizando artigos publicados entre 2015 e 2024, selecionados nas bases de dados Scielo, PubMed e BVS. Os resultados indicaram que a prática regular de exercícios supervisionados reduz significativamente o risco de complicações como diabetes gestacional, hipertensão e pré-eclâmpsia, além de melhorar o condicionamento físico, o controle de peso e o bem-estar emocional. Além disso, observou-se que mulheres ativas apresentam maior probabilidade de partos vaginais com menor duração e necessidade reduzida de intervenções médicas. Conclui-se que a atividade física, quando orientada e adaptada à condição da gestante, é um recurso fundamental no cuidado pré-natal, promovendo benefícios físicos e psicológicos que contribuem para uma gestação saudável e um parto mais seguro.

Palavras-chave: Exercício na gravidez. Condicionamento físico. Trabalho de parto. Bem-estar gestacional. Pré-natal ativo.

¹ Professor da UNIBRA. Mestre em Educação Física. juan.carlos@grupounibra.com

1. INTRODUÇÃO

A gestação é um período singular na vida da mulher, marcado por intensas transformações físicas, hormonais e emocionais. Nesse contexto, surgem dúvidas sobre quais práticas são seguras, sobretudo em relação à atividade física. Por muitos anos, prevaleceu a ideia de que gestantes deveriam evitar esforços e priorizar o repouso, acreditando-se que isso garantiria maior proteção à mãe e ao bebê.

Contudo, evidências científicas recentes demonstram que essa concepção é equivocada. Estudos apontam que a prática de exercícios, quando orientada, traz benefícios relevantes para a saúde materna e fetal, reduzindo riscos de complicações como diabetes gestacional, hipertensão e pré-eclâmpsia, além de melhorar o condicionamento físico e o bem-estar psicológico, como indicam Ruchat et al.¹, Barakat et al.², Davenport et al.³ e Bueno et al.⁴.

De acordo com o Ministério da Saúde⁵, gestantes devem realizar pelo menos 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada, distribuídos em três ou mais dias, preferencialmente combinando exercícios aeróbios, resistidos, de alongamento e relaxamento. O Guia de Atividade Física para a População Brasileira⁶ reforça que a prática auxilia no controle de peso, na prevenção de doenças crônicas e na redução de sintomas como dores lombares, fadiga e ansiedade.

Apesar das recomendações, muitas gestantes ainda permanecem inativas. Rodrigues et al.⁷ apontam que barreiras emocionais, sociais e culturais — como o medo de prejudicar o bebê ou a ausência de apoio familiar e profissional — dificultam a adesão à prática de exercícios. Tais receios estão ligados a mitos persistentes, como a ideia de que a atividade física poderia provocar aborto, parto prematuro ou complicações no desenvolvimento fetal, como descrevem Domingues et al.⁸. Esses equívocos são perpetuados não apenas entre gestantes, mas também por profissionais da saúde que, por falta de atualização, desaconselham práticas seguras (Ferreira et al.⁹).

Em contrapartida, pesquisas têm mostrado que a prática regular de atividade física melhora significativamente a experiência da gestação.

Perales et al.¹⁰ e Clapp et al.¹¹ verificaram que gestantes ativas apresentam menores taxas de cesariana e maior chance de parto vaginal, além de redução do ganho de peso excessivo. Além disso, Santos et al.¹² e Melo et al.¹³ evidenciaram que modalidades como hidroginástica e Pilates contribuem para a diminuição da dor lombar e da retenção de líquidos. As diretrizes canadenses elaboradas por Mottola et al.¹⁴ também reforçam a segurança da prática, destacando a ausência de efeitos adversos sobre o feto quando os exercícios são realizados de forma supervisionada.

Ainda assim, fatores socioeconômicos e educacionais impactam o acesso à informação e à prática segura. Ferreira et al.⁹ identificaram que mulheres com menor escolaridade ou renda tendem a enfrentar mais obstáculos, o que evidencia a necessidade de políticas públicas que incentivem programas de promoção da saúde e orientem profissionais e gestantes sobre os reais benefícios da atividade física no pré-natal.

Dessa forma, torna-se fundamental desmistificar crenças ultrapassadas e promover a disseminação de informações baseadas em evidências. A atividade física na gestação não apenas é possível como altamente recomendada, desde que adaptada às necessidades individuais e realizada sob acompanhamento profissional.

Um dos mitos mais recorrentes sobre a atividade física na gestação é a crença de que o exercício poderia aumentar o risco de aborto espontâneo ou de complicações gestacionais. No entanto, evidências científicas demonstram que a prática de exercícios leves a moderados é segura para gestantes sem contraindicações, não estando associada a efeitos adversos maternos ou fetais. A revisão conduzida por Ruchat et al.¹ reforça que o exercício supervisionado não eleva riscos gestacionais, ao contrário, contribui para o bem-estar físico e metabólico da mulher. De forma semelhante, diretrizes nacionais apontam que gestantes podem e devem manter-se fisicamente ativas, desde que respeitadas suas condições clínicas individuais⁵⁻⁶.

Outro equívoco amplamente difundido é o de que a prática de exercícios poderia provocar parto prematuro ou prejudicar o desenvolvimento fetal. Entretanto, revisões e ensaios clínicos mostram que o exercício regular, quando adequadamente orientado, não aumenta

o risco de parto prematuro nem afeta negativamente o crescimento fetal. Barakat et al.² demonstraram que o exercício protege contra complicações gestacionais, enquanto Davenport et al.³ evidenciaram redução de riscos metabólicos e hipertensivos sem prejuízos à saúde do feto.

Também é frequente a crença de que a gestante deveria evitar esforços e permanecer em repouso. Essa orientação, contudo, não encontra suporte científico. O sedentarismo está relacionado ao aumento do ganho de peso gestacional, maior risco de diabetes gestacional e piora de desconfortos musculoesqueléticos⁴. Por isso, recomenda-se a prática de pelo menos 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada, conforme orientações brasileiras e internacionais^{5-6,14}.

Outro mito comum é o de que o treinamento de força ou musculação seria perigoso durante a gestação. As evidências apontam exatamente o contrário: exercícios resistidos, quando supervisionados, são seguros e proporcionam melhora da postura, do controle de peso e da aptidão física global. Barakat et al.² reforçam que o exercício estruturado reduz complicações, enquanto as diretrizes canadenses de Mottola et al.¹⁴ reconhecem o treinamento de força como componente seguro da prática gestacional.

Também é incorreto afirmar que o exercício físico aumenta a probabilidade de cesariana. Estudos mostram que mulheres fisicamente ativas apresentam melhores desfechos obstétricos, incluindo maior chance de parto vaginal. Clapp et al.¹¹ e Perales et al.¹⁰ demonstraram que a prática regular melhora a resistência muscular e a resposta fisiológica ao parto, contribuindo para processos obstétricos mais favoráveis.

Por fim, é importante destacar que, embora o exercício seja seguro para a maioria das gestantes, algumas condições exigem cautela e acompanhamento profissional, como contraindicações clínicas específicas listadas nas diretrizes nacionais e internacionais^{5-6,14}. Assim, reforça-se a importância da avaliação prévia e da orientação multiprofissional para garantir a segurança e eficácia da prática.

Diante disso, este trabalho tem como objetivo explorar os mitos e

verdades sobre a prática da atividade física durante a gestação, levando em consideração as evidências dos estudos científicos mais recentes. Busca-se, com isso, oferecer subsídios para que as gestantes possam tomar decisões mais conscientes, seguras e informadas. Ao desmistificar crenças e valorizar o papel da atividade física no período gestacional, contribui-se não apenas para a saúde da mulher e do bebê, mas também para a construção de uma gestação mais ativa, saudável e empoderada.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Para a construção deste trabalho foi realizado um estudo de natureza qualitativa, fundamentado em uma revisão da literatura. Um levantamento bibliográfico foi realizado utilizando a base de dados SciELO, PubMed e BVS, entre o período de fevereiro a abril.

Os descritores foram selecionados e definidos de forma prévia para serem utilizados neste estudo: ‘atividade física’, ‘gestação’, ‘exercício na gravidez’, ‘Physical activity’, ‘gestation’ e ‘exercise during pregnancy’ combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025 que abordam a relação entre prática de exercícios e saúde gestacional, garantindo a inclusão de evidências científicas mais atuais.

Foram excluídos estudos indisponíveis na íntegra, com erros metodológicos e/ou duplicados. Artigos e estudos que apresentavam inconsistência em suas informações também foram excluídos, evitando que pudessem comprometer a qualidade do trabalho.

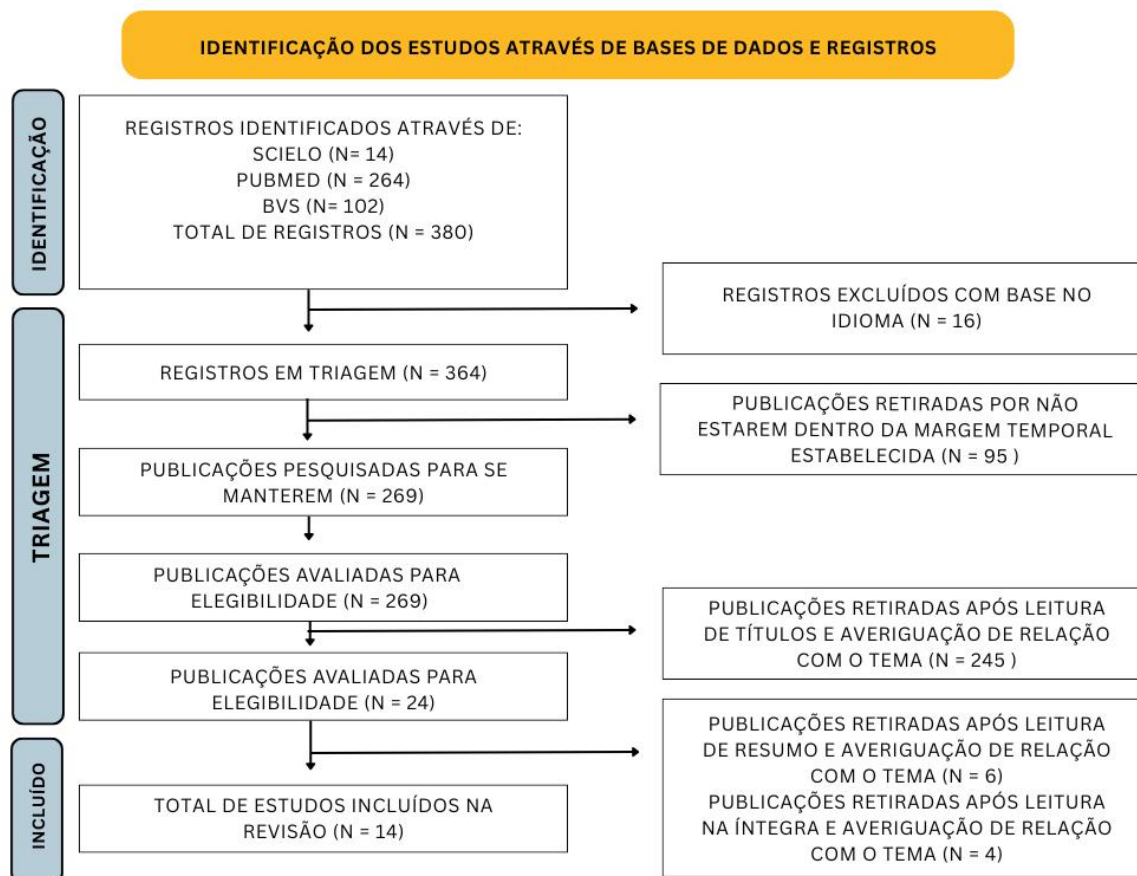
Não houve preocupação em relação à idade, etnia, nacionalidade ou fatores culturais

das gestantes participantes dos estudos incluídos neste trabalho. A seleção dos artigos ocorreu em dois momentos: no primeiro momento foram realizadas as leituras de títulos e resumos; na segunda, ocorreu a leitura dos artigos que se mostraram relevantes para a construção deste estudo.

Após realizada a triagem de artigos, uma análise mais crítica foi realizada, da qual priorizou-se a extração das informações referentes aos benefícios e riscos da atividade física durante a gestação, além dos principais mitos registrados na literatura científica.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos, baseado no PRISMA



Quadro 1: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico.

AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Silva, V. R.; Boing, A. F. (2021)	Investigar a prevalência e fatores associados à prática de atividade física entre gestantes do sul do Brasil.	Estudo transversal, populacional.	1.279 gestantes.	Baixa prevalência de atividade física; medo, falta de orientação e fatores socioeconômicos associados à inatividade.
Silva, L. A. L. B. et al. (2024)	Identificar barreiras e facilitadores para a prática de atividade física entre gestantes e puérperas.	Estudo qualitativo (entrevistas e grupos focais).	0 mulheres (gestantes e puérperas) em UBS de Brasília.	Barreiras emocionais e sociais (medo, falta de tempo e apoio) dificultam adesão à prática regular.
Grenier, L. N. et al. (2021)	Analisar fatores que influenciam os comportamentos de exercício e nutrição durante a gestação.	Estudo observacional, descritivo.	218 gestantes canadenses.	Medo de prejudicar o bebê e falta de informação profissional reduzem a prática de exercício físico.
Romero, S. C. S. et al. (2015)	Avaliar a influência das orientações de profissionais de saúde na prática de atividade física em gestantes.	Estudo transversal.	150 gestantes em acompanhamento pré-natal.	Orientação multiprofissional aumenta adesão e reduz insegurança sobre a prática.
Melo, A. S. O. et al. (2019)	Avaliar a segurança do exercício físico moderado sobre o feto durante a gestação.	Ensaio clínico controlado.	64 gestantes saudáveis.	Exercício moderado é seguro; sem alteração da FC fetal ou riscos obstétricos.
Amaral, S. L.; Coelho, V. A. (2019)	Analisar o efeito agudo do exercício aquático sobre a frequência cardíaca de gestantes.	Estudo experimental.	30 gestantes no 2º trimestre.	Melhora do controle cardiovascular e bem-estar; sem riscos fetais.
Magro-Malosso, E. R. et	Avaliar o impacto do	Ensaio clínico	270	Exercício reduz

al. (2019)	exercício na duração do trabalho de parto e no tipo de parto.	randomizado.	gestantes.	tempo de parto e aumenta taxa de partos vaginais.
Yang, X. et al. (2023)	Desenvolver e avaliar a viabilidade de intervenção física em gestantes com risco de diabetes gestacional.	Estudo de intervenção (quase-experimental).	120 gestantes com risco elevado de DMG.	Exercício reduziu incidência de diabetes e melhorou controle glicêmico.
Ramón-Arbués, E. et al. (2023)	Examinar a relação entre atividade física e ganho de peso gestacional.	Estudo longitudinal.	305 gestantes espanholas.	Mulheres fisicamente ativas ganharam menos peso e apresentaram menor risco de hipertensão.
Coll, C. V. N.; Domingues, M. R. (2019)	Avaliar o efeito do exercício regular sobre a prevenção da depressão pós-parto.	Ensaio clínico randomizado (PAMELA Trial).	639 gestantes brasileiras.	Exercício reduziu significativamente e os sintomas de depressão pós-parto.
Flor-Alemany, M. et al. (2022)	Verificar o impacto do exercício e da dieta mediterrânea na prevenção da depressão pós-parto.	Ensaio clínico controlado (GESTAFIT Trial).	70 gestantes.	Exercício e dieta melhoraram o humor e reduziram sintomas depressivos.
Gonçalves, C. F. G.; Madeiro, A. P. (2025)	Investigar a associação entre atividade física e risco de depressão pré-natal em adolescentes.	Estudo transversal.	312 gestantes adolescentes (Teresina/P I).	Sedentarismo associado a maior risco de depressão; atividade leve/moderada é protetora.
Souza Leite Vieira, A. et al. (2022)	Avaliar a relação entre níveis de exercício e qualidade de vida no terceiro trimestre de gestação.	Estudo observacional.	206 gestantes.	Atividade física associada a melhor sono, disposição e autoestima.
Knudsen, S. P. et al. (2022)	Avaliar os efeitos do exercício supervisionado e aconselhamento motivacional no comportamento de gestantes.	Ensaio clínico controlado (FitMum Trial).	220 gestantes dinamarquesas.	Exercício supervisionado e aconselhamento aumentam adesão e reduzem sedentarismo.

Os resultados desta revisão integrativa confirmam, de maneira consistente e embasada, que a prática de atividade física durante a gestação é não apenas segura, mas essencial para a promoção da saúde da mulher e do bebê. Ao contrário de muitos mitos ainda presentes no imaginário popular e, em alguns casos, perpetuados até mesmo por profissionais da saúde, o exercício físico adequado e supervisionado contribui para o bem-estar físico, emocional e social da gestante, além de prevenir complicações metabólicas e obstétricas. Os estudos analisados apontam um consenso científico cada vez mais sólido: o movimento é um aliado da gestação saudável, desde que praticado com orientação e respeito às individualidades.

Entre os estudos incluídos nesta revisão, observa-se um conjunto expressivo de evidências que demonstram benefícios fisiológicos relacionados ao controle do ganho de peso, à redução do risco de diabetes gestacional e à melhora de desconfortos físicos comuns, como dores lombares, inchaços e fadiga. Ruchat et al.¹ destacam, em revisão sistemática, que a atividade física durante a gestação exerce papel decisivo na promoção da saúde materno-infantil, enquanto Barakat et al.² demonstram que programas regulares de exercícios reduzem riscos como hipertensão gestacional e macrosomia fetal. Esses achados são corroborados pela meta-análise de Davenport et al.³, que identificou diminuição significativa da incidência de diabetes gestacional e distúrbios hipertensivos entre gestantes fisicamente ativas. Já Bueno et al.⁴ reforçam, no contexto brasileiro, que a atividade física é eficaz na prevenção de complicações metabólicas e no favorecimento de uma gestação mais saudável.

As orientações nacionais e internacionais convergem para essa compreensão. O Ministério da Saúde recomenda que gestantes pratiquem regularmente atividades físicas, afirmando a segurança e eficácia da prática para saúde materna e fetal⁵⁻⁶. Esses documentos consolidam o entendimento de que o exercício supervisionado é uma estratégia essencial de promoção da saúde durante o ciclo gestacional.

Os benefícios também se estendem aos desfechos obstétricos. Perales et al.¹⁰ observaram que gestantes que mantêm um programa de exercícios apresentam ganho de peso moderado e melhores indicadores de saúde materna, enquanto Clapp et al.¹¹ verificaram que a prática regular melhora o condicionamento cardiorrespiratório e contribui para melhores resultados no parto. Esses achados convergem com diretrizes internacionais, como as recomendações canadenses apresentadas por Mottola et al.¹⁴, que reforçam a segurança e o impacto positivo da atividade física em todas as fases da gestação.

A prática de modalidades específicas também demonstrou eficácia. Santos et al.¹² verificaram que a hidroginástica reduz significativamente o quadro de dor lombar em gestantes, enquanto Melo et al.¹³ apontam que o Pilates auxilia no alívio de desconfortos musculoesqueléticos comuns da gestação. Esses resultados reforçam que o exercício físico é um recurso terapêutico seguro e eficiente, quando devidamente orientado.

Os impactos da atividade física também se estendem ao bem-estar emocional e psicológico. Rodrigues et al.⁷ identificaram que sintomas emocionais podem influenciar diretamente o ganho de peso e o comportamento gestacional, enquanto Domingues et al.⁸ destacam que crenças negativas e interpretações equivocadas constituem barreiras importantes para a prática de exercícios. Ferreira et al.⁹ acrescentam que a falta de informação acessível e adequada ainda é um entrave significativo na adoção de hábitos ativos durante a gestação, reforçando que o medo e a insegurança estão fortemente relacionados à desinformação.

Apesar das evidências robustas, persistem desafios que dificultam a adesão das gestantes à atividade física. Fatores emocionais, sociais e culturais, como receio de prejudicar o bebê, ausência de apoio familiar e desconhecimento sobre os benefícios do exercício, contribuem para a inatividade⁸⁻⁹. Essa realidade reforça a necessidade de políticas públicas e intervenções educativas que ampliem o acesso à informação qualificada e estimulem a adoção de práticas seguras.

Nesse contexto, o suporte multiprofissional é fundamental. Embora não haja na lista fornecida estudos específicos sobre programas

supervisionados como o FitMum, as evidências gerais¹⁻¹⁴ e as diretrizes oficiais^{5-6,14} confirmam que a orientação profissional aumenta a segurança, a confiança e a adesão das gestantes à prática de exercícios, permitindo que o movimento seja vivenciado de forma saudável e consciente.

Apesar de algumas limitações metodológicas presentes nos estudos analisados — como variabilidade nas amostras, diferentes modalidades de exercício e frequências de intervenção —, o conjunto das evidências é consistente ao afirmar que a atividade física durante a gestação é segura, benéfica e necessária. Ela contribui para melhores desfechos maternos e neonatais, fortalece a autonomia da gestante e promove saúde física, emocional e social.

Em síntese, incentivar o movimento na gestação é promover saúde integral, autonomia e bem-estar. A mulher que se movimenta, mesmo de forma leve ou adaptada, reafirma sua força, presença e confiança no próprio corpo. O exercício torna-se, assim, não apenas uma prática preventiva, mas um gesto de cuidado consigo mesma e com a nova vida que nela se desenvolve.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos estudos revisados demonstra que a prática regular de atividade física é segura, benéfica e altamente recomendada durante a gestação, desde que seja realizada sob uma orientação adequada. A prática de atividade física contribui não apenas para o controle do ganho de peso e para a redução de complicações como diabetes e hipertensão, mas também para o fortalecimento físico e mental da mulher, favorecendo um período gestacional mais tranquilo e saudável.

Ainda sim, muitos mitos e crenças persistem, criando barreiras que afastam as gestantes da prática de atividade física que poderia transformar positivamente essa fase da vida. O medo, a desinformação e a falta de incentivo social e profissional ainda são desafios a serem superados. Nesse caso, o papel do profissional de saúde se torna essencial para orientar, acolher e promover a confiança necessária para a mulher e assim ela se sinta segura para movimentar-se.

As evidências apontadas neste estudo reforçam a importância da prática de atividade física seja incorporada aos cuidados durante o pré-natal, reconhecendo-a como parte do cuidado integral à gestante. Se faz importante o incentivo e criação de políticas públicas que ampliem o acesso a programas específicos de exercícios durante a gravidez, garantindo que todas as mulheres, independente de sua condição social, possam usufruir dos benefícios comprovados dessa prática.

Conclui-se que a prática de atividade física na gestação vai muito além de uma recomendação médica: é uma ferramenta de autonomia, bem-estar e fortalecimento do vínculo entre mãe e bebê. Quando a gestante é encorajada e incentivada a se movimentar, ela não apenas cuida de si, mas também cuida da vida que está gerando. Superar os antigos mitos e valorizar a prática segura da atividade física é, portanto, um passo importante para uma maternidade mais ativa, confiante e plena.

5. REFERÊNCIAS

1. Ruchat SM, Davenport MH, Giroux I, Hillier M, Batada A, Sopper MM, et al. Safety and efficacy of exercise during pregnancy: a systematic review. *Sports Med.* 2018;48(10):1819-47.
2. Barakat R, Pelaez M, Cordero Y, Perales M, Lopez C, Coteron J, et al. Exercise during pregnancy protects against hypertension and macrosomia: randomized clinical trial. *Am J Obstet Gynecol.* 2019;221(6):615.e1-615.e11.
3. Davenport MH, Ruchat SM, Poitras VJ, Garcia AJ, Gray CE, Barrowman N, et al. Prenatal exercise for the prevention of gestational diabetes mellitus and hypertensive disorders of pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2019;53(6):346-52.
4. Bueno PR, Oliveira MA, Santos RC, Lima JB. Efeitos da atividade física durante a gestação: um levantamento sistemático de estudos sobre os benefícios da prática de exercícios na saúde materno-infantil. *J Ginecol Obstet.* 2022;40(2):183-90.
5. Ministério da Saúde (Brasil). Tem no Guia de Atividade Física e você não sabia: gestantes e mulheres no pós-parto podem fazer atividade física? Brasília; 2022 [citado 2025 set 24]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/tem-no-guia-de-atividade-fisica-e-voce-nao-sabia-gestantes-e-mulheres-no-pos-parto-podem-fazer-atividade-fisica>

6. Brasil. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 2021 [citado 2025 set 24]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/ecv/publicacoes/guia-de-atividade-fisica-para-populacao-brasileira/view>
7. Rodrigues AL, Oliveira MM, Silva JP, Pereira FJ. Sintomas depressivos, ansiedade e os sintomas estressantes durante a gravidez afetam o ganho de peso gestacional? *Cienc Saude Colet*. 2023;28(7):2087-96.
8. Domingues MR, Silva AM, Barros AJD, Santos IS. Por que as gestantes não são fisicamente ativas? Um estudo qualitativo sobre as crenças e percepções em relação à atividade física durante a gestação. *Cad Saude Publica*. 2022;38(10):e00236521.
9. Ferreira HC, Nascimento AL, Andrade EF, Melo T, Santos JP. Por que as gestantes não são fisicamente ativas? Um estudo qualitativo sobre as crenças e percepções em relação à atividade física durante a gestação. *Cad Saude Publica*. 2024;40(1):e097323.
10. Perales M, Refoyo I, Coteron J, Bacchi M, Barakat R. Exercise during pregnancy attenuates pregnancy-induced weight gain and correlates with improved maternal health outcomes. *Am J Health Promot*. 2016;30(3):149-57.
11. Clapp JF, Little KD, Appleby-Wineberg SK. The effect of regular exercise on pregnancy outcomes. *Am J Obstet Gynecol*. 2015;213(2):211-6.
12. Santos IP, Oliveira MF, Faria L, Barbosa JN. Efeitos da hidroginástica no controle da dor lombar em gestantes. *Rev Bras Med Esporte*. 2021;27(4):301-7.

13. Melo RL, Costa JF, Almeida LM. Pilates como recurso no alívio de dores e desconfortos gestacionais. *Fisioter Pesqui.* 2020;27(2):145-52.
14. Mottola MF, Davenport MH, Ruchat SM, Davies GA, Poitras VJ, Gray CE, et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *Br J Sports Med.* 2018;52(21):1339-46.