



**FACULDADE NOBRE DE FEIRA DE SANTANA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

GABRIEL SOARES FEITOSA BARRETO

**EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO: RECOMENDAÇÕES, RESTRIÇÕES E
BENEFÍCIOS**

**Feira de Santana
2021**

GABRIEL SOARES FEITOSA BARRETO

EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO: RECOMENDAÇÕES, RESTRIÇÕES E BENEFÍCIOS

Trabalho apresentado à Faculdade Nobre de Feira de Santana como requisito parcial obrigatório para avaliação da disciplina trabalho de conclusão de curso 2 do curso de Bacharelado em Educação Física, sob a supervisão do Prof. André Almeida

Prof. Dr. André Henrique do Vale de Almeida.
Orientador

**Feira de Santana
2021**

FACULDADE NOBRE DE FEIRA DE SANTANA

EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO: RECOMENDAÇÕES, RESTRIÇÕES E BENEFÍCIOS

GABRIEL SOARES FEITOSA BARRETO ¹

ANDRÉ HENRIQUE DO VALE DE ALMEIDA²

RESUMO

Introdução:A literatura apresenta com clareza a importância da prática de atividade física como forma não farmacológica na prevenção de doenças e melhora na qualidade de vida para qualquer público. **Objetivo:**Apresentar os benefícios, recomendações e restrições da prática de exercício físico para gestantes. **Material e Métodos:** Revisão integrativa da literatura, através de pesquisas realizadas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online(SCIELO) e a Biblioteca Virtual em Saúde(BIREME), levando em consideração os seguintes descritores: “Exercício Físico” e “Gestação” conforme a lista do DeCS(Descritores em Ciências da Saúde),entre os anos de 2014 a 2020, na língua portuguesa e disponíveis na íntegra. **Resultados:**Os acervos de estudos relatam o importância da prática de exercício físico para gestantes em qualquer fase da gravidez, apresentando benefícios sistêmicos, como a diminuição do risco de adquirir diabetes ou hipertensão, benefícios psicológicos, a exemplo da redução do risco de apresentar depressão puerperal e estéticos, no auxílio de controle de peso. Além de não trazer alterações hemodinâmicas ao feto durante a prática. **Considerações Finais:**Nota-se a importância da prescrição de exercício físico para a gestante e conscientização por meio dos profissionais de saúde para influenciar a na prática em todas as fases da gravidez e pós parto, resultando na garantia da melhora na qualidade de vida e saúde.

1 Discentes do Curso de Educação Física da Faculdade Nobre (FAN-BA).

2 Enfermeiro, Docente da Faculdade Nobre (FAN-BA).

Palavras-chave: Exercício Físico. Gestação.

ABSTRACT

Introduction: The literature clearly presents the importance of the practice of physical activity as a non-pharmacological way to prevent diseases and improve the quality of life for any audience. **Objective:** to present the benefits, recommendations and restrictions on the practice of physical exercise for pregnant women. **Material and Methods:** Integrative literature review, through research carried out in the Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and Virtual Health Library (BIREME) databases, taking into account the following descriptors: “Physical Exercise” and “Gestation” as the list of DeCS (Health Sciences Descriptors), between the years 2014 to 2020, in Portuguese and available in full. **Results:** The collections report the importance of physical exercise for pregnant women at any stage of pregnancy, systemic benefits, such as decreased risk of acquiring diabetes or hypertension, psychological benefits, an example of reducing the risk of having puerperal and aesthetic depression, in the aid of weight control. In addition to not bringing hemodynamic changes to the fetus during practice. **Final Considerations:** Note the importance of the prescription of physical exercise for the pregnant woman and awareness through health professionals to influence the practice in all phases of pregnancy and postpartum, to guarantee the improvement in the quality of life and health.

Keywords: PhysicalExercise. Gestation.

1 INTRODUÇÃO

De acordo a Organização Mundial da Saúde (OMS), adultos devem praticar pelo menos 300 minutos de atividade física moderada ou 150 minutos de atividade intensa semanais, para sair do quadro de sedentarismo e colher benefícios como, redução do risco de doenças cardiovasculares, câncer e depressão. Além de garantir o controle de peso corporal. De encontro a isso, alarmantes 31% da população mundial com idades superiores a 15 anos têm um nível de atividade física inadequado (NASCIMENTO *et al.*, 2014).

Gestação, período em que o espermatozoide do homem fecunda o óvulo feminino para a geração de uma nova vida, acarretando alterações fisiológicas na mulher (GASPARIN, 2018). Sabendo da delicadeza e complexidade em âmbitos físicos, sociais e psicológicos do período gestacional em seus nove meses de duração, e os benefícios da prática de exercícios físicos para todo praticante, temos como objetivo, identificar, a partir das evidências científicas disponíveis, as recomendações existentes sobre exercício físico na gestação, discutir alguns aspectos da gravidez e sua relação com a prática de exercício físico, avaliando seus benefícios, riscos e até mesmo, as recomendações para o público em questão.

No convívio com gestantes, nota-se o desconhecimento das mesmas em relação a qualquer prática de exercícios físicos em seu período gestacional, em alguns casos, até acreditam nos benefícios do exercício para a saúde do feto e da gestação e recebem orientações no pré-natal para a prática, ainda assim, não executam (DUMITH *et al.*, 2012).

Em casos mais comuns, por medo ou pela disseminação de inverdades empíricas, como, o risco de atividade de parto precoce, mulheres grávidas não dão a devida atenção ao tema. Acarretando assim uma negligência das gestantes para tal prática, trazendo para elas os riscos de patologias sistêmicas ou psicológicas durante o período gestacional ou pós gravidez (SURITA, 2014) (FONSECA, ROCHA, 2020).

Por se tratar de um público específico e delicado, O Profissional de Educação Física deve se cobrir de capacitação e precaução para a prática de exercício físico periodizado e bem fundamentado em gestantes (SILVEIRA, 2012).

O aprofundamento dos conhecimentos para desconstruir a ideia de enxergar a gestação como um tipo de impossibilidade para realizar uma rotina de periodizada

de exercícios se faz necessário para aproximar as gestantes de hábitos mais saudáveis. Assim, buscamos identificar e buscar a respeito da prática. Elucidando as dúvidas e anseios do público, além de auxiliar Profissionais de Educação Física no que diz respeito a aplicabilidade de exercícios para gestantes de modo seguro e baseados em evidências científicas.

O objetivo do estudo foi identificar, a partir das evidências científicas disponíveis, as recomendações existentes sobre exercício físico na gestação, suas restrições e benefícios.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura de caráter exploratório descritivo, norteando-se a partir da análise de pesquisas relevantes que dão suporte para a tomada de decisão.

A busca literária ocorreu de janeiro de 2020 a abril de 2020, nas bases de dados eletrônicas da Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e a Biblioteca Virtual em Saúde (BIREME), levando em consideração os seguintes descritores: “Exercício Físico” e “Gestação” conforme a lista do DeCS (Descritores em Ciências da Saúde). Além dos descritores, foi aplicado o operador booleano AND’ para a combinação dos termos.

Frente as etapas percorridas neste estudo, foram buscadas estratégias para analisar e sintetizar informações sobre o tema. Para compor a amostra foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: artigos completos, em língua portuguesa e no período de 2014 a 2020 que responderam os objetivos da pesquisa e disponibilizados por meio virtual. Foram excluídos, artigos duplicados na base de dados.

3 RESULTADOS

Após as pesquisas nas bases de dados supra citadas, foi encontrado uma amostra limitada de material, totalizando 56 artigos. Após a filtragem dos critérios de inclusão e exclusão, restou-se 8 artigos para compor esta revisão. (Quadro)

É de suma importância salientar que alguns dos artigos tem suas publicações em revistas de relevância no cenário científico. Sendo 3 publicados na Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, 1 publicado na Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 1 na Revista Latino Americana de Enfermagem, 1 na Revista de Enfermagem – UFPE, 1 na Revista Médica de Minas Gerais e por último mas não menos importante, 1 publicado na Revista Pensar a Prática – UFG

Sobre a categoria profissional dos autores foi possível identificar que se trata de médicos obstetras em sua maioria, profissionais de educação física, acadêmicos em enfermagem e um fisioterapeuta, sendo que, quatro dos autores apresentam como título de especialização o pós doutorado, dois são graduados em educação física, onze são doutores, dois estão em processo de doutoramento, cinco dispõe de mestrado, dois estão em processo de mestrado, dois médicos com especialização em obstetrícia e duas graduandas em enfermagem.

Após a leitura e interpretação da amostra, foi possível verificar a importância de subdividir e caracterizar três principais temas percorridos nos trabalhos, sendo eles: benefícios do exercício físico para a saúde, a importância da presença profissional de saúde no estilo de vida da gestante e os benefícios, recomendações e restrições para a prática de exercício físico em gestantes.

Quadro - Caracterização dos artigos incluídos na revisão.

AUTOR/ANO/REVISTA	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	CONCLUSÃO
PIGATTO <i>et al</i> (2014) Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia	Revisão Narrativa	Testar o efeito do exercício físico agudo na hemodinâmica feto-placentária	O exercício não influencia na hemodinâmica feto-placentária. Gestantes hípidas devem praticar exercícios.
AUTOR/ANO/REVISTA	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	CONCLUSÃO

SURITA; NASCIMENTOS; SILVA (2014) Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia	Revisão Narrativa	Evidenciar os benefícios do exercício físico para gestantes	Gestantes devem ser estimuladas a praticar exercícios de forma sistemática, visando obter os benefícios comprovados da prática.
NASCIMENTO <i>et al</i> (2014) Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia	Revisão Integrativa	Disseminação das recomendações existentes sobre exercício físico na gestação entre os profissionais de saúde que assistem às gestantes no Brasil, baseando-se em evidências científicas atualmente disponíveis.	A conscientização dos benefícios de se adotar um estilo de vida mais saudável durante e após a gestação deve fazer parte sistemática dos procedimentos assistenciais bem conduzidos e de qualidade.
PORTELLA; BEGINSKI; KRUEL (2014) Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde	Revisão Integrativa	Revisar sistematicamente as evidências sobre o efeito de diferentes tipos de treinamento físico no tratamento do Diabetes Mellitus Gestacional	É relevante, seguro e aconselhável incluir um programa de treinamento físico tanto aeróbico quanto de força como parte do tratamento do DMG.
ROMERO <i>et al</i> (2015) Revista Pensar a Prática - UFG	Estudo Transversal	Analisar a associação entre as recomendações recebidas durante o atendimento pré-natal com a prática de atividade física na gestação	A presença de recomendação do profissional para a prática de atividade física no lazer durante o pré-natal aumentou a chance de a mulher realizar atividade física.
GASPARIN <i>et al</i> (2018) Revista de Enfermagem - UFPE	Revisão Integrativa	Identificar se a prática de exercícios físicos durante a gestação tem efeito protetor sobre a ocorrência da síndrome hipertensiva gestacional	A atividade física na gestação trouxe um desfecho saudável e protetor contra a síndrome hipertensiva gestacional
AUTOR/ANO/REVISTA	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	CONCLUSÃO

MENDES <i>et al</i> (2014) Revista Latino Americana de Enfermagem	Estudo Transversal	Comparar a força muscular do assoalho pélvico em primíparas no pós-parto normal e cesariana.	A força muscular do assoalho pélvico não difere entre primíparas quanto ao tipo de parto.
VELLOSO <i>et al</i> (2014) Revista Médica de Minas Gerais	Revisão Sistemática	Realizar pesquisa bibliográfica sobre as alterações fisiológicas e exercícios físicos na gravidez bem como a resposta fetal aos seus efeitos.	A prática de exercícios físicos na intensidade moderada (até 140 bpm de FC materna) parece benéfica para a mãe e o feto em gestações não complicadas.

Fonte: Próprio autor (2020).

4 DISCUSSÃO

A fim de promover um melhor entendimento acerca da discussão dos artigos, foram elencadas três categorias, a saber:

4.1 BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE

A prática de exercícios físicos tem sido considerada pela ciência, fator de extrema relevância para a proteção da saúde, melhora da composição corporal e estética de qualquer indivíduo, estudos associam a prática a redução dos riscos de doenças autoimunes, doenças coronarianas, diminuição do risco de adquirir síndrome metabólica e até mesmo o risco de morte (COELHO, 2009).

Apesar de ser um recurso de suma importância para as políticas públicas, a globalização e o avanço da tecnologia têm tornado o ser humano cada vez mais sedentário, somado a isso, o stress da rotina de trabalho tem trazido patologias que poderiam ser evitadas apenas com as recomendações básica de exercícios físicos.

O treinamento de força, por exemplo, tem sido amplamente discutido em estudos científicos por sua eficácia na manutenção da redução dos riscos de doenças cardiovasculares e auxílio no equilíbrio de indivíduos idosos, garantindo mais qualidade de vida e independência (PIGATTO *et al.*, 2014).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), adultos entre 18 e 64 anos devem praticar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de

atividade intensa por semana, a fim de usufruir de benefícios sistêmicos como a redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes, cânceres e depressão. Além da fundamental atuação do exercício para a manutenção do bom peso corporal. De encontro a isso, 31% da população mundial com idade ≥ 15 anos dispõem de um nível de atividade física inadequado (NASCIMENTO, 2014).

Portanto, é imprescindível que a prática de atividade física seja amplamente disseminada para todas as camadas da sociedade, através do investimento de políticas públicas de educação por meio de todas as formas de propaganda. Garantindo assim, uma população com melhor qualidade de vida, saudável, independente, produtiva e menos dependente de leitos hospitalares e fármacos.

4.2 A IMPORTÂNCIA DA PRESENÇA DO PROFISSIONAL DE SAÚDE NO ESTILO DE VIDA DA GESTANTE

A gestação traz inúmeras mudanças para a fisiologia feminina. Sendo elas sistêmicas, psicológicas e físicas, para promover o crescimento e desenvolvimento fetal (VELLOSO *et al.*, 2015).

Com a frequência da presença da mulher em consultas e exames de rotina durante a gestação, esse período se torna ideal para uma abordagem precisa dos profissionais de saúde na conscientização de melhores hábitos para a saúde da gestante e da criança que está para nascer, sejam nas orientações para iniciarem a prática de atividades físicas ou na melhora da alimentação. Além da frequência, a gestante também está mais sensível e propensa a adquirir tais hábitos pensando na saúde do feto (SURITA, 2014).

Em 2015, Romero e colaboradores num estudo transversal de caráter descritivo, analisaram 290 puérperas de 18 a 45 anos durante os atendimentos pós parto e perceberam que a percepção da presença do profissional de saúde trazendo tais conscientizações, triplicou as chances da gestante praticar exercícios físicos e adquirir melhores hábitos de vida (ROMERO *et al.*, 2015).

Portanto, os profissionais de saúde próximos as gestantes, agora com a inclusão dos profissionais de Educação Física são responsáveis pela conscientização e esclarecimentos dos anseios da mulher nesse período de 9 meses e pós parto. Trazendo a modificação do estilo de vida e influenciando a gestante a praticar atividades físicas, a se alimentar melhor e ter novos e melhores hábitos.

4.3 BENEFÍCIOS, RECOMENDAÇÕES E RESTRIÇÕES PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM GESTANTES

Desde a década de 1990, se iniciou uma mudança no paradigma de que mulheres grávidas não poderiam praticar atividade física e teriam que evitar até mesmo atividades cotidianas por risco de excessiva atividade uterina, gerando assim, riscos para o feto. Entretanto, com a aparição de estudos na área, provou-se que esta seria uma inverdade a respeito do tema e em 2002 o American College of Obstetricians and Gynecologists reconheceu os benefícios da prática de exercícios físicos em gestantes e elaborou uma carta com recomendações e restrições da prática nesse público em todas as suas fases, não especificando frequência, intensidade ou duração, mas respeitando a individualidade de cada caso (NASCIMENTO *et al.*, 2014).

Além da melhora do sistema cardiovascular, por conta da maior eficácia da perfusão sanguínea, o exercício físico promove para a gestante a diminuição do risco de diabetes gestacional, através da melhor utilização da glicose pelas mitocôndrias. Maior controle de peso, diminuição do stress, diminuição de algias posturais, diminuição dos quadros de incontinência urinária, além de garantir maior autonomia a mulher (SURITA, 2014). Todos os benefícios sem apresentar alterações hemodinâmicas de risco para o feto ou gestante (PIGATTO *et al.*, 2014).

Estudos são expressivos na prescrição da atividade para gestantes em intensidades de leve a moderada, sendo medidas preferencialmente pela Frequência Cardíaca, Escala de Borg ou *Talk-Test*, A Sociedade Canadense de Ginecologistas e Obstetras (SCGO) recomenda as seguintes faixas de treinamento de acordo a idade da gestante: <20 anos: 140 a 155 bpm; 30-39 anos: 130 a 145 bpm; >40anos 125 a 140 bpm.(Nascimento, 2014). Na Escala de Borg, os estímulos devem estar entre 12 e 14, dos 6 a 20 medidos. Na avaliação do *Talk-Test*, a gestante deve estar conseguindo conversar durante a prática da atividade física, assegurando que a atividade está sendo feita em intensidade leve a moderada.

Sobre a frequência e duração, deve-se antes analisar o estilo de vida prévio da gestante, se for o caso de uma mulher já ativa, ela pode manter sua rotina de treinos entre 4 a 5 vezes por semana, adequando o fator de intensidade, se for o caso de uma mulher previamente sedentária, podem começar como o estímulo de 15 minutos,

2 a 3 vezes por semana, aumentando 5 minutos por semana do estímulo e com prioridade na alternância entre estímulos resistidos, aeróbicos e alongamentos (NASCIMENTO *et al.*, 2014).

Apesar da prática de exercícios físicos em gestantes parecer inofensiva para a gestante e para o feto, é de suma importância apresentar situações em que existam contra-indicações absolutas e relativas de acordo ao parecer médico e situações em que a prática deve ser interrompida no momento exato.

Quadro 2: Contra indicações absolutas e relativas para a prática de exercício físico em gestantes

Contraindicações absolutas	Contraindicações relativas
Doença miocárdica descompensada	Hipertensão arterial
Insuficiência cardíaca congestiva	Anemia
Tromboflebite	Doenças tireoidianas
Embolia pulmonar recente	Diabetes mellitus descontrolado
Doença infecciosa aguda	Obesidade mórbida
Risco de parto prematuro	Histórico de sedentarismo extremo
Sangramento uterino	

Fonte: (NASCIMENTO *et al.*, 2014)

Deste modo, nota-se que o exercício físico para a gestante, segue alicerces como o treinamento de qualquer outro público, necessitando de planejamento, um profissional de educação física capacitado, cuidados, referências e análise minuciosa do comportamento da gestante durante toda a prática. Para que assim, a gestante possa usufruir de todos os benefícios apresentados, sendo eles sistêmicos e físicos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo mostrou a importância da prática de exercício físico para a mulher no período gestacional, sempre feita com intensidade leve a moderada, respeitando a individualidade de cada mulher e com o acompanhamento obrigatório

de um profissional de Educação física capacitado para garantir as peculiaridades da prática para o público estudado, apresentando resultados positivos para a gestante nos âmbitos de estética, qualidade de vida e saúde.

A prática de exercício físico além de apresentar melhoras significativas na saúde da gestante, também se mostrou segura para o feto, sem apresentar alterações hemodinâmicas durante ou pós atividade em qualquer período nos 9 meses de gravidez, apontando para a necessidade da recomendação da prática para o público em questão.

Como limitação do estudo, nota-se a ausência de registros que apresentem a atuação efetiva do profissional de educação física dentro do contexto do atendimento pré-natal e pós parto. Para que possa executar o treinamento de forma embasada e prática.

Como ação de melhorias, se faz essencial a apresentação do tema para graduandos em educação física como matéria específica, para total domínio do tema, assim gerando uma classe formada com conhecimento científico/teórico e prático da forma de atuação para o público estudado.

REFERÊNCIAS

COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 6, p. 937-946, 2009. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732009000600015&script=sci_arttext. Acesso em: 24 set. 2020.

DUMITH, Samuel C. et al. *Physical activity during pregnancy and its association with maternal and child health indicators*. **Revista de saúde pública**, v. 46, p. 327-333,

2012. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rsp/2012.v46n2/327-333/en/>. Acesso em: 24 set. 2020.

FONSECA, Cristiane Costa; ROCHA, Lillian Andrade. Gestação e atividade física: manutenção do programa de exercícios durante a gravidez. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 20, n. 1, p. 111-121, 2012. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/2014/2193>. Acesso em: 24 set. 2020.

GASPARIN, Vanessa Aparecida et al. *Physical activity in pregnant women as prevention of gestational hypertensive syndrome*. **Journal of Nursing UFPE/Revista de Enfermagem UFPE**, v. 12, n. 4, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/230733/28659>. Acesso em: 28 set. 2020.

NASCIMENTO, Simony Lira do et al. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 36, n. 9, p. 423-431, 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-72032014000900423&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 24 set. 2020.

Exercício físico no ganho de peso e resultados perinatais em gestantes com sobrepeso e obesidade: uma revisão sistemática de ensaios clínicos. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 27, p. 407-416, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2011.v27n3/407-416/pt/>. Acesso em: 29 set. 2020.

PIGATTO, Camila et al. Efeito do exercício físico sobre os parâmetros hemodinâmicos fetais. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 36, n. 5, p. 216-221, 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-72032014000500216&script=sci_arttext. Acesso em: 24 set. 2020.

POLISSENI, Maria Lucia de Castro; RIBEIRO, Luiz Cláudio. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, p. 340-344, 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922014000500340&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 24 set. 2020.

ROMERO, Simone Cristina Scarpa et al. A influência dos profissionais de saúde sobre a prática de atividade física no lazer em gestantes. **Pensar a Prática**, v. 18, n. 3, 2015. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/33741/19030>. Acesso em: 24 set. 2020.

SILVEIRA, Lílian Cristina da; SEGRE, Conceição Aparecida de Mattos. *Physical exercise during pregnancy and its influence in the type of birth*. **Einstein (São Paulo)**, v. 10, n. 4, p. 409-414, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1679-45082012000400003&script=sci_arttext. Acesso em: 20 set. 2020.

VELLOSO, Elizabeth Portugal Pimenta et al. Resposta materno-fetal resultante da prática de exercício físico durante a gravidez: uma revisão sistemática. **Rev Med Minas Gerais**, v. 25, n. 1, p. 93-99, 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Zilma-Reis/publication/277948651_Maternal-fetal_response_resulting_from_the_practice_of_physical_exercise_during_pregnancy_a_systematic_review/links/557eaf1208ae26eada8ddf46/Maternal-fetal-response-resulting-from-the-practice-of-physical-exercise-during-pregnancy-a-systematic-review.pdf. Acesso em: 24 set. 2020.