



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BRUNA PEREIRA ALVES

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO GESTACIONAL:  
UMA EXPERIÊNCIA VIVIDA

CAMPINA GRANDE – PB  
2018

BRUNA PEREIRA ALVES

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO  
GESTACIONAL: UMA EXPERIÊNCIA VIVIDA

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao departamento de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientadora

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Giselly Felix Coutinho

CAMPINA GRANDE – PB  
2018

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A474b Alves, Bruna Pereira.  
Benefícios do exercício físico no período gestacional [manuscrito] : uma experiência vivida / Bruna Pereira Alves. - 2018.  
22 p. : il. colorido.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.  
"Orientação : Profa. Dra. Giselly Félix Coutinho, Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física - CCBS."  
1. Atividade física. 2. Exercício físico. 3. Gestação. 4. Saúde da mulher. I. Título  
21. ed. CDD 613.71

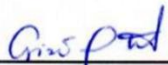
**BRUNA PEREIRA ALVES**

**BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO GESTACIONAL: UMA  
EXPERIÊNCIA VIVIDA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

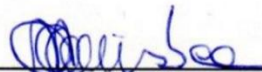
Aprovado em Campina Grande, 07 de dezembro de 2018

Banca Examinadora



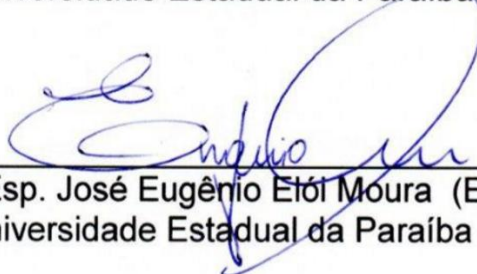
---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Giselly Félix Coutinho (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB



---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Maria Goretti da Cunha Lisboa (Examinadora)  
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB



---

Prof. Esp. José Eugênio Etóí Moura (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB

Dedico este trabalho primeiramente a Deus por ser essencial em minha vida e a minha filha Anna Sophia, minha maior realização. Aos meus pais, irmãos e companheiro, que com carinho e apoio não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa da minha vida.

## RESUMO

Este trabalho teve por finalidade identificar os benefícios biológicos, psicológicos e sociais desenvolvidos no período gestacional, através da prática de exercícios físicos, com foco principal na saúde e bem-estar da mulher. O estudo relata uma experiência na gestação com a prática de exercícios físico em uma academia de Campina Grande, PB. Foram aplicados durante 7 meses da gestação exercícios de musculação e aeróbicas de 3 a 5 vezes por semana. Quando a mulher engravida muitas dúvidas aparecem, inclusive sobre a realização de exercício físico na gestação. O exercício físico é indicado para gestantes sim (com acompanhamento de um profissional de Educação Física), revela uma escolha benéfica quanto ao estilo de vida, estado físico e psicológico da gestante, o corpo sofre inúmeras mudanças e passa por processos psicológicos que alteram com constância, sua sensibilidade e emoção. Não é muito comum depararmo-nos com gestantes praticando exercícios, a escolha por esse tema foi por perceber que ainda falta muita informação e incentivo para a realização de exercícios físico durante a gestação. Sendo a gestante ativa ou sedentária, a prática do exercício físico no período gestacional é um meio seguro e eficaz, contribuindo positivamente nas alterações biológicas e psicológicas vividas pela mulher na gestação.

**Palavras-chave:** Gestação. Exercício Físico. Benefícios

## **ABSTRACT**

This study aimed to identify the biological, psychological and social benefits developed during the gestational period, through the practice of physical exercises, focusing mainly on women's health and well-being. The study reports an experience in pregnancy with the practice of physical exercises in a gym in Campina Grande, PB. Weight training and aerobic exercises were applied during 7 months of pregnancy 3 to 5 times a week. When a woman becomes pregnant, many questions arise, including the exercise during pregnancy. Physical exercise is indicated for pregnant women (accompanied by a Physical Education professional), reveals a beneficial choice regarding the lifestyle, physical and psychological state of the pregnant woman, the body undergoes numerous changes and goes through psychological processes that constantly change. , your sensitivity and emotion. It is not very common to come across pregnant women practicing exercises, the choice on this topic was to realize that there is still a lot of information and incentive to perform physical exercises during pregnancy. Being the active or sedentary pregnant woman, the practice of physical exercise during pregnancy is a safe and effective way, contributing positively to the biological and psychological changes experienced by women during pregnancy.

Keywords: Gestation. Physical exercise. Benefits

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>9</b>
<b>2.1 O que é exercício físico e sua importância na gestação.....</b>	<b>10</b>
<b>2.2 Mudanças e Contraindicações.....</b>	<b>10</b>
<b>3 RELATO DE EXPERIÊNCIA.....</b>	<b>13</b>
<b>4 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....</b>	<b>15</b>
<b>5 AVANÇOS E PERSPECTIVAS.....</b>	<b>18</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>19</b>



## 1. INTRODUÇÃO

A gestação é um momento grandioso e de muita importância na vida da mulher, são momentos de aprendizados e novas descobertas físicas e emocionais, apresentando sentimentos diversos. Esse período é sempre acompanhado de cuidado, seja ele para o bem-estar ou por possíveis problemas que acontecem por diversos fatores. A mulher passa por muitas transformações físicas e psíquicas que influenciam no seu dia a dia, mudanças no organismo que alteram o humor, autoestima, seu corpo passa a ganhar formas diferentes, peso corporal, a agilidade e a coordenação motora que alteram.

As práticas de exercícios físicos nem sempre foram consideradas benéficas, antigamente havia o impedimento por considerarem que causariam muitos problemas para gestante e o feto, tal como o trabalho de parto prematuro, mas com o passar do tempo isso foi modificado. O estímulo da prática do exercício físico é importante para todos os grupos e tem aumentado cada vez mais o número de mulheres que praticam. A gravidez não uma doença, mas é um período que requer cuidados por haver muitas transformações e para o bem-estar da gestante e o desenvolvimento fetal é de suma importância a realização de exercícios físicos com baixa intensidade.

O exercício físico tem papel decisivo na saúde e na prevenção e controle de várias doenças, é recomendada para possuir um estilo de vida mais saudável, havendo alguns fatores a serem considerados para a realização dos exercícios físicos, como idade da mulher e doenças anteriores. Por isso, a supervisão de um médico é indispensável. É preciso muita atenção nesse período de mudanças, os primeiros meses de gestação são particularmente críticos.

O local de desenvolvimento das práticas de exercício físico foi a academia (mesmo ambiente de atuação profissional), com trabalhos de musculação e aeróbica, e em clube com atividade funcionais.

Por tanto este trabalho teve por objetivo identificar os benefícios Biológicos, psicológicos e sociais desenvolvidos no período gestacional, através da pratica de exercícios físicos, com foco principal na saúde e bem-estar da mulher.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 O que é exercício físico e sua importância na gestação**

Antes de iniciarmos a descrever os fatores mais importantes sobre a prática de exercício físico para gestantes, é de grande relevância que sejam usados termos de entendimento geral, pois muitas controversas acontecem por falta de conhecimentos básicos. Podemos usar os termos atividade física ou exercícios físicos achando que estamos expressando o mesmo sentido, quando na verdade se trata de expressões distintas.

Atividade física: qualquer movimento corporal que conseguimos realizar, em função de contração muscular e com gasto energético acima do basal. Como exemplo da melhor relação entre movimento humano e saúde, temos a caminhada e a dança (Victor K.R. Matsudo e Sandra M.M. Matsudo).

Exercício físico: é um tipo de atividade física mais estruturada, que envolve intensidade, frequência, duração, tendo como objetivo melhorar a aptidão física, a musculação é um exemplo (Victor K.R. Matsudo e Sandra M.M. Matsudo).

O Exercício físico é uma movimentação corporal que consome um gasto energético bem maior que no estado de repouso, ocorrido pelas mudanças na composição corporal (BATISTA et al.,2003). Em busca de melhor qualidade de vida, diminuição do estresse e prevenções, as práticas saudáveis na gestação estão em alta e vem aumentando com objetivo que incluem exercícios físicos de uma forma geral, com a junção de outras áreas para melhor desenvolvimento e satisfação na gestação.

### **2.2 Mudanças e Contraindicações**

No início do século XX começaram a ser desenvolvidos os programas pré-natal com o intuito de romper o ciclo vicioso de medo, tensão e dor. Incluindo a atividade física. (LEITÃO,et al, 2000). Mas só em meados dos anos 90, o

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) reconheceu que a prática de atividade física regular no período gestacional deveria ser desenvolvida desde que a gestante apresente condições apropriadas. É importante também respeitar o limite físico da gestante que é variável de acordo com o dia, a temperatura e o estado mental, sendo os exageros totalmente contraindicados. (BEUREN; BAGNARA, 2011).

A prática de exercício físico de forma regular é reconhecida como parte de um estilo de vida saudável. Hoje com as mulheres grávidas não é diferente, houve uma grande mudança de paradigma em relação às recomendações anteriores de repouso e interrupção das atividades físicas nas três últimas décadas, passando ao incentivo da prática de exercícios nesse período.

As grávidas devem ser incentivadas a realizar exercícios de intensidade leve a moderada, de 3 a 5 vezes por semana, durante 30 minutos ou mais. Enquanto mais conhecimento e incentivos forem destinados as gestantes menos risco de mortalidade fetal, mais gestantes felizes e realizada.

Além de amenizar os sofrimentos tidos pelas mudanças que estão ocorrendo no seu corpo, uma gestante que se exercita pode ter menor probabilidade de complicações durante o parto e melhor recuperação pós-parto (CONTI, 2003).

Os exercícios físicos auxiliam na diminuição do sofrimento oriundas das mudanças que estão ocorrendo no seu corpo, uma gestante que se exercita pode ter menores chances de complicações durante o parto e melhor recuperação pós-parto, produzindo uma sensação de bem-estar e um melhor relacionamento com o bebê. Entretanto, alguns resultados desfavoráveis foram observados na aplicação de exercícios intensos, entre eles a ocorrência de prematuridade e baixo peso, salientando que deve haver algumas restrições e contraindicações para a prática segura de exercícios físicos nesse período (VELLOSO, 2015).

Mudanças biológicas: redução e prevenção das lombalgias, frequentemente, melhora o retorno veloso, promove melhora na resistência e

flexibilidade muscular, novas adaptações posturais, mudanças de eixo, desconforto lombar, alteração do centro de gravidade para frente, hiperextensão dos joelhos, redução das dores das mãos e pés, fortalecimento da musculatura pélvica, menor ganho de peso, diminuição do risco de diabetes, menor risco de parto prematuro, melhora na capacidade física, aumenta a resistência cardiorrespiratória e muscular.

As mudanças psicológicas e sociais, são iguais ou em muitos casos mais importantes que as mudanças biológicas, melhora do auto estima, melhoras autoimagem, melhora da sensação de bem-estar, diminuição da sensação de isolamento social, diminuição da ansiedade e do stress, diminuição do risco de depressão.

O exercício físico sempre acompanhado de um profissional de educação física proporciona diversos benefícios durante a gravidez, desenvolvimento fetal e até mesmo após o nascimento do bebê. O exercício é recomendado em todas as fases da vida, mas na gestação o cuidado é redobrado, o ambiente materno é decisivo para o crescimento e o desenvolvimento fetal, podendo influencia-los positiva ou negativamente. Ocorrendo assim contra-indicações sobre as práticas de exercícios físicos para gestantes que apresente problemas antes ou durante a gestação. Contra-indicações: Doença miocárdica descompensada, insuficiência cardíaca congestiva, tromboflebite, embolia pulmonar recente, doença infecciosa aguda, risco de parto prematuro, sangramento uterino grave, doença hipertensiva descompensada, suspeita de estresse fetal, paciente sem acompanhamento pré-natal, hipertensão essencial, anemia, doenças tireoidianas, diabetes mellitus descompensado, obesidade mórbida, histórico de sedentarismo extremo (Revista Brasileira de Reumatologia, 2005).

Para Matijasevic (2010) as restrições são feitas apenas para algumas atividades como o mergulho profundo e esporte com alto risco de choque traumático e para situações específicas de gestações de alto risco (principalmente em casos de ruptura prematura de membranas, descolamento de placenta e histórico de sangramento severo a partir do início do terceiro trimestre). Cita também postura ortostática (ficar em pé) por longos períodos, e

alguns estudos mostram essa exposição como fator de risco para a prematuridade, subir muitos lances de escada e trabalhar com constante inclinação do tronco.

O trauma direto ao feto é raro, mas é prudente evitar esportes de contato ou com alto risco. Deve-se tomar o cuidado de não se exercitar intensamente em climas muito quentes e de se ter uma hidratação adequada, de modo a não prejudicar a termo regulação do organismo. Esses fatores podem gerar estresse fetal, restrição de crescimento intrauterino e prematuridade (LIMA, 2005).

### 3. RELATO DE EXPERIENCIA

O espaço no qual vivenciei a experiência foi a Academia Feminina Estação Ativa, localizada na Rua Rio de Janeiro, no bairro da Liberdade em Campina Grande. Uma academia com trabalho e espaço apenas para mulheres, com modalidades de musculação, e aulas coletivas. Durante 8 meses fui membro da academia como instrutora estagiaria de musculação e aulas coletivas (zumba, jump, step), no início desse período descobri que estava com 5 semanas de gestação, aos 22 anos e a partir daí meu local de trabalho passou a ser também espaço para me cuidar e desenvolver uma gestação saudável e ativa, já que meu dia a dia era vivenciar a musculação com constância.

Conforme RODRIGUES e Col. (2008), a mulher é imprescindivelmente favorecida quando se segue um programa de exercícios físicos adaptados em todo o ciclo da vida sendo fundamental na fase gestacional, ressaltando resultados vantajosos que ultrapassam a amostra de contrariedades quanto a prática.

Passei 5 semanas ministrando meu trabalho de forma normal, sem saber que estava grávida e foi um período de muitas cólicas, após a descoberta passei por consulta médica e exames, certificada que estava tudo bem, continuei com as atividades normais, e passei a fazer exercícios adaptados, variando sua intensidade e tempo de acordo com o trimestre, além dos conhecimentos que já tinha por ser profissional de Educação Física, fui acompanhada por outra profissional, que elaborou meus treinos e me acompanho no período de 7 meses.



O estado de saúde e o bom condicionamento das gestantes podem desempenhar papéis fundamentais durante toda a gestação, pode vivenciar essa experiência de uma outra posição, como aluna. Os profissionais de Educação Física estão em contato direto com os indivíduos, promovendo saúde (MOREIRA, 2012).

O trabalho de um profissional de educação física capacitado é atender públicos-alvo, modificando, aumentando ou diminuindo as atividades de acordo com as necessidades, e agindo da melhor forma possível (RIBEIRO; PORFIRO, 2012).

É preciso se ter comprometimento e respeito pelo que se propõe a fazer, um profissional de Educação Física promove mudanças na vida de diversas pessoas com objetivos totalmente distintos. Durante o período gestacional, o profissional deve objetivar não o condicionamento físico, mas a promoção de conforto e qualidade de vida para a mulher nesta nova fase (RIBEIRO; PORFIRO, 2012).

Com o acompanhamento devido, puder ter desenvolvimento com segurança em todos os três trimestres com planos de treino adequados e satisfatórios.



#### 4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Podem ser usados vários tipos de exercício físico para gestantes, na escolha dos tipos é de fundamental importância as particularidades, como o impacto, a postura, o ambiente, o estado geral da gestante.

No primeiro trimestre, foram desenvolvidas apenas atividades aeróbicas leves, de baixa impacto e intensidade, levando em consideração que já treinava e atuava profissionalmente. No treino elaborado, a realização da atividade era 3 vezes por semana de caminhada e trabalhos de alongamentos, com duração de 30 minutos, alternando com os dias que ministrava aulas de dança na academia.



Segundo NASCIMENTO e Col. (2014), os tipos de exercícios são definidos de acordo com o tempo da gestação. No primeiro trimestre após a autorização do médico, a gestante pode realizar os treinos, sendo de intensidade moderada, é uma fase de grande modificação hormonal que causa sintomas que podem dificultar a disposição da grávida, entretanto, a gestante sedentária deve iniciar os exercícios após esse trimestre, devido a ocorrência dos sintomas, o tipo de atividade aeróbica pode ser realizado visando a importância da adaptação, o alongamento, assim como o relaxamento. É fundamental que o treino do músculo do assoalho pélvico seja realizado frequentemente por todas as gestantes.

Sempre com o acompanhamento do profissional de Educação Física, para melhor desenvolvimento, segurança e execuções corretas, depois da 12ª

semana, já com liberação médica, o segundo trimestre passei a praticar exercícios específicos de musculação acompanhado dos exercícios aeróbicos e alongamentos, 5 vezes por semana, treinos divididos em membros superiores e inferiores. Nos exercícios aplicados haviam, agachamentos (barra guiada, com cargas livres, bola suíça), flexão de quadril (maquinas e caneleiras), elevação pélvica.



De acordo com NASCIMENTO e Col. (2014), no segundo trimestre, a gestante pode estar menos incomodada com os sintomas que o início da gestação causa e tem uma motivação melhor para a prática de exercício, deve se dar continuidade nessa fase, porém, alongamentos intensos nesse momento devem ser supervisionados, pois nesse trimestre os hormônios agem com maior desempenho ocorrendo aumento de flexibilidade e articulação da grávida, os exercícios perineais, aeróbico e o relaxamento devem proceder normalmente.

No terceiro trimestre, continuei com os treinos de musculação de forma reduzida, focando mais nos aeróbicos e alongamentos durante o primeiro mês do terceiro trimestre, logo após esse período me afastei do trabalho e conseqüentemente da musculação, passando assim a praticar no 8º mês de gestação apenas caminhadas 3 vezes por semana com duração de 20 a 30 minutos por dia de acordo com a disposição física.



Ainda, de acordo com NASCIMENTO e Col. (2014), o terceiro e último trimestre se baseia na redução funcional dos exercícios devido ao peso do corpo e aumento do útero, contudo, a continuidade dos treinos leves é indicada e a permanência de atividade aeróbica e relaxamento são eficazes para melhor capacidade física, assim como o treino do músculo do assoalho pélvico (TMAP), que nesse período é muito essencial devido a flexibilidade aumentada. É de grande importância saber que mesmo sendo os meses finais da gestação, não há um momento específico para suspender as atividades, portanto, é fundamental orientar a gestante para os sintomas que indicam início de trabalho de parto.

Mesmo não havendo um tempo determinado para encerrar a prática de exercícios na gestação levando em consideração uma gestação saudável, no meu caso foi interrompido no final do 8º mês por indisposição.

Foi um período de desenvolvimentos, contribuindo para minha gestação saudável e ativa, já que o meio em que pratiquei era o mesmo em que exercia meu trabalho e necessitava de disposição e preparo físico para ministrar as aulas.

## 5. AVANÇOS E PERSPECTIVAS

A experiência vivida, me proporcionou além de mais conhecimentos, a desenvolver uma gestação saudável, sem contraindicações, onde firmo a importância de praticar exercícios físicos em qualquer período da gestação.

Houve vários avanços desde a escolha de me cuidar e cuidar do bebê até a hora do parto. Disposição no dia a dia, sempre mais ativa, a diminuição da lombalgia, a prevenção dos problemas circulatórios, a resistência e flexibilidade muscular, o controle do peso durante toda gestação (foram 9 quilos), a melhora da auto estima e o alívio das dores nas articulações, a melhora na postura. Os benefícios foram se perdurando até o dia do parto, e todos os exercícios desenvolvidos foram de total importância e primordial para o nascimento do bebê.

Os benefícios do exercício físico atualmente é um dos principais assuntos de estudo e saúde geral. Não é à toa, que a prática de exercício físico para gestantes e demais grupos, é considerado o principal meio de prevenção de doenças, ao gerar adaptações contribui para aumento da longevidade e bem-estar, fatores que influenciam de forma direto e positivo na qualidade de vida.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A gestação é um momento importante e intenso na vida da mulher, período de muitas mudanças e descobertas. O objetivo deste trabalho foi identificar os benefícios biológicos, psicológicos e sociais desenvolvidos no período gestacional, através da prática de exercícios físicos, com foco principal na saúde e bem-estar da mulher.

Através da experiência vivida foi identificado os benefícios na gestação através do exercício físico, melhora o condicionamento físico e muscular, alívio das dores, melhora a postura além do fortalecimento da musculatura pélvica que são consideradas relevantes para qualidade de vida da na vida da mulher durante a gestação e na hora do parto. O trabalho buscou também o incentivo a gestantes a praticarem exercícios físicos no período gestacional.

Os benefícios do exercício físico são convincentes, adequadamente prescritos e com acompanhamento do profissional de Educação Física contribui para a saúde e bem-estar da gestante e do feto.

## REFERÊNCIAS

BATISTA, D. C. et al. Atividade Física e gestação: saúde da gestação não atleta e crescimento fetal. **Revista Brasileira de Saúde Materna**. V.3 n. 2. Abr. Recife 2003.

BEUREN, J. J.; BAGNARA, I. C. Benefícios da atividade física para gestantes. EFDeportes.com, **Revista Digital. Buenos Aires**, ano 16, n. 158, jul. 2011.

LEITÃO, M. B. et al. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde na Mulher. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 6, Nº 6 – Nov/Dez, 2000.

LIMA, F.; OLIVEIRA N. Gravidez e Exercício. **Revista Brasileira de Reumatologia**, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbr/v45n3/v45n3a19.pdf>>. Acesso em: 31 de ago. de 2018

MATIJASEVICH, A; DOMINGUES, M. R. Exercício físico e nascimentos pré-termo. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet.* 2010, vol.32, n.9, pp.415-419.

MATSUDO, V.; MATSUDO, S. Atividade física e esportiva na gravidez. **A Grávida**. São Paulo, ATheneu, pp. 59-81,2000.

NASCIMENTO, S.L.; GODOY, A.N.; SURITA, F.G.; SILVA, J.L.P. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**. Rio de Janeiro, v. 36, n. 9, p. 423-31, 2014.

OLIVEIRA, S.; MATTOS, J. Benefícios da atividade física no período gestacional. **Revista Digital Saúde e Educação**. 2016. Disponível em <<http://fcc.edu.br/pdf/20171026102701artigo32-44.pdf>> Acesso em: 10 de out. de 2018

RIBEIRO, E. M.; PORFIRO, G. **Exercícios Físicos e Gestantes**. 2012.

RODRIGUES, V.; SILVA, A.; CÂMARA, C.; LAGES, R.; ÁVILA, W. Prática de exercício físico na gestação. **Revista Digital. Buenos Aires**. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd126/pratica-de-exercicio-fisico-nagestacao.htm> > Acesso em: 12 de set. de 2018

SILVA, E. A prática de exercício físico na gestação. **Revista Científica integrada**. Disponível em <<https://www.unaerp.br/revista-cientificaintegrada/edicoes-anteriores/volume-2-edicao-4/2048-a-pratica-de-exerciciofisico-na-gestacao/file> > Acesso em: 10 de out. de 2018.

VELLOSO, E; REIS, Z; PEREIRA, M. L; PEREIRA, A. Resposta materno-fetal resultante da prática de exercício físico durante a gravidez: uma revisão sistemática. *Rev. méd. Minas Gerais*; 2015.

# ANEXOS

Execução do exercício de elevação pélvica em solo com bola.



Fonte: Bruna Pereira

Execução de agachamento livre



Fonte: Bruna Pereira

Execução do exercício de agachamento com bola.



Fonte: Bruna Pereira

Apresentação de Zumba no festival de ginástica da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Fonte: Bruna Pereira

Execução de agachamento livre



Fonte: Bruna Pereira

Exercício de alongamento com bola



Fonte: Bruna Pereira