

Exercício físico na gestação: o que diz a caderneta da gestante?

Isabel Helena Forster Halmenschlager^{1*}, Josi Mara Saraiva de Oliveira¹, Edna Linhares Garcia¹

RESUMO

A Caderneta de Gestante brasileira é um material didático de educação em saúde, sendo um documento de acompanhamento do cuidado à gestante e ao bebê, e até no puerpério. Dentre os cuidados abarcados por ela, está a prática do exercício físico, que promove saúde da mãe e do filho. Nesse artigo, objetivou-se discutir a importância do exercício físico na gestação, relacionando a literatura científica com as informações dispostas na Caderneta de Gestante. Conduzido por meio de uma abordagem qualitativa com objetivo descritivo e documental, a coleta de dados se deu em documentos oficiais e artigos científicos. Constatou-se que os benefícios do exercício físico na gestação estão consolidados na literatura, e que a Caderneta da Gestante apresenta poucas informações sobre o tema. Por seu papel educativo, apontamos a Caderneta como uma potente ferramenta de divulgação da importância do exercício físico na gestação, e ressaltamos a necessidade de sua atualização.

Palavras-chave: Gestantes; Exercício físico; Cuidado pré-natal; Educação em saúde.

ABSTRACT

The Brazilian Handbook for Pregnant Woman is a didactic material for health education, being a follow-up document for the care of pregnant and babies, in all stages of the puerperium. Among the care encompassed by it, is the practice of physical exercise, which promotes the health of mother and child. In this article, the objective was to discuss the importance of physical exercise during pregnancy, relating the scientific literature with the information available in the Handbook for Pregnant Woman. Conducted through a qualitative approach with a descriptive and documentary objective, data collection took place in official documents and scientific articles. It was found that the benefits of physical exercise during pregnancy are consolidated in the scientific literature, and that Handbook for Pregnant Woman has few information on the subject. Due to its educational role, we point out the Handbook as a powerful tool to publicize the importance of physical exercise during pregnancy, and we emphasize the need for its updating.

Keywords: Pregnant Women; Health Education; Exercise; Prenatal Care.

¹ Universidade de Santa Cruz do Sul;
*E-mail: isahfh@gmail.com.

INTRODUÇÃO

A gestação é um momento único na vida das mulheres, sendo um ponto crítico e determinante para promoção da qualidade e a segurança no cuidado à saúde materna e infantil (MARTINS et al., 1997). Nesse sentido, instituiu-se a assistência pré-natal, que tem como objetivo o acompanhamento das gestantes e seus filhos por profissionais da saúde (MONTENEGRO; REZENDE FILHO, 2017). Durante a orientação médica, e de demais profissionais da saúde, deve-se estimular a melhora da qualidade de vida e a adoção de um estilo de vida mais saudável, como o incentivo à uma alimentação adequada e a prática de exercício físico.

No Brasil, a Caderneta de Gestante é um instrumento de educação em saúde mais utilizado no pré-natal. Segundo o Ministério da Saúde, “A Caderneta deve ser o ponto de contato diário com a gestante e ela poder ser atendida em qualquer unidade de saúde por qualquer profissional de saúde”. Ela se configura como um manual de orientações, e não um instrumento de identificação de riscos. Contudo, seu preenchimento correto pode auxiliar na detecção de riscos à saúde da mãe e do bebê (BRASIL, 2018).

A utilização de estratégias educacionais como manuais de cuidado em saúde, folhetos e cartilhas são importantes tecnologias cuidativo-educacionais que envolvem simultaneamente o cuidar e o educar no processo de trabalho dos profissionais de saúde (SALBEGO et al., 2017). Por esse motivo a utilização da Caderneta, no período da gestação, em que a mulher desenvolve maior preocupação com autocuidado e com o bem estar do seu filho, se configura como uma estratégia para a promoção de comportamentos saudáveis. Dentre eles, o exercício físico, que tem sido intensamente estudado, evidenciando os diversos benefícios de sua prática para a saúde materno infantil (SILVA, 2017).

O exercício físico na gestação é considerado seguro e promove saúde tanto para a mãe, quanto para o feto (GREGG; FERGUSON, 2017; HINMAN et al., 2015). Segundo Dumith, previne patologias orgânicas, controla o ganho de peso excessivo, fortalece a musculatura pélvica, com isso diminuindo o tempo de trabalho de parto e do risco de cesariana (DUMITH et al., 2012). Outras pesquisas reforçam o papel benéfico dessas práticas, como: maiores taxas de períneo intacto após o parto, melhora o sistema cardiovascular e do controle de peso, redução dos distúrbios hipertensivos e do diabetes gestacional, além da promoção do bem-estar geral (RODRIGUES et al., 2019; GREGG; FERGUSON, 2017; HINMAN et al., 2015). No entanto, apesar de conhecidos os

benefícios e da recomendação que todas as mulheres, sem contraindicações, devem realizar exercícios físicos durante o pré-natal, o cumprimento das diretrizes é baixo e estudos têm mostrado que as mulheres tendem a diminuir sua atividade física durante a gravidez (AMEZCUA et al., 2013; DUMITH et al., 2012).

Um dos fatores para esta redução pode estar relacionado aos conhecimentos, crenças e práticas dos profissionais de saúde. Um estudo transversal americano, por meio de questionário aplicado com equipe médica e de enfermagem de centro de parto em Michigan (EUA), observou que mais de 60% destes não estavam familiarizados com as diretrizes da ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists) para exercícios físicos durante a gravidez (BAUER; BROMAN; PIVARNIK, 2010). Tal fato pode acentuar a diminuição da prática de exercícios físicos na gestação, visto que este comportamento indica ser mais frequente entre mulheres mais jovens, com maior escolaridade e que recebem orientação (DUMITH et al., 2012). Neste sentido, nota-se uma lacuna na assistência pré-natal por parte dos profissionais, evidenciando a demanda de uma educação permanente em saúde e, ao mesmo tempo, a necessidade de propiciar a promoção da saúde e a prevenção de agravos na gestação através de uma Educação em saúde mais efetiva a respeito da prática do exercício físico.

Frente aos estudos citados, que evidenciaram os benefícios do exercício físico na gestação, esse artigo objetivou discutir a literatura científica sobre a temática relacionando com as informações disponibilizadas na Caderneta de Gestante do Ministério da Saúde Brasileiro.

METODOLOGIA

A construção do manuscrito tomou como ponto de referência a Caderneta da Gestante, que é distribuída pelo Ministério da Saúde para todo o Brasil. Foi utilizada uma abordagem qualitativa com objetivo descritivo. Analisou-se as recomendações referentes ao incentivo da prática do exercício físico dispostas na Caderneta, comparando com a literatura científica brasileira e mundial. Visto que não há diretrizes oficiais brasileiras sobre exercício físico na gestação, essa revisão levou em consideração as recomendações americanas mais atuais, evidenciadas pela diretriz da ACOG e da SOCG/CSEP (Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada's/Canadian Society for Exercise Physiology) para exercícios físicos durante a gravidez (MOTTOLA et al, 2018; ACOG, 2015).

CADERNETA DA GESTANTE

Em 1988 o Cartão da Gestante surgiu com o objetivo de realizar o registro das informações relacionadas a gestação, servindo como um mecanismo de relação entre os profissionais que realizavam o pré-natal com aqueles que realizariam o parto. Em 2014, após a atualização e a ampliação do Cartão da Gestante, a Caderneta da Gestante foi lançada e então distribuída em todo país pelo Ministério da Saúde, contemplando não só registro dos dados da gravidez, mas também do parto, nascimento e puerpério, conforme as diretrizes de boas práticas propostas pela Rede Cegonha. Através de melhorias adquiridas na assistência à saúde, em 2018, a Caderneta da Gestante teve a sua quarta edição, passando a contemplar o registro de outras novas informações, inclusive as relativas a epidemia de microcefalia ocorrida em 2015 (ANDRADE, 2019).

A Caderneta da Gestante, além dos dados relativos à identificação, busca acondicionar o histórico de antecedentes familiares, clínicos e obstétricos. O registro de cada consulta de pré-natal deve conter a idade gestacional, o peso, o índice de massa corporal, avaliação de edema, medida da pressão arterial, apresentação fetal, batimentos cardíacos, movimentação fetal e toque (se indicado). Ainda, informações sobre consulta odontológica, suplementação, vacinas, saúde do parceiro, ocorrência de violência doméstica e a indicação do hospital de referência onde a gestante realizará o parto (BRASIL, 2018).

No pré-natal as consultas realizadas por médicos também devem ter momentos voltados para a promoção da saúde, prevenção e orientação da gestante, devendo ser realizado de forma integral e cautelosa. Nesse panorama, a Caderneta da Gestante é considerada um instrumento importante, pois contém o histórico da gestante e também tudo que ocorreu durante a gestação. A importância do registro do acompanhamento do período gestacional para a neonatologia (BRASIL, 2018; BAUER et al., 2010).

A Caderneta da Gestante busca, ainda, conferir autonomia e responsabilizar o cuidado da gestante com a sua própria saúde, bem como com a da criança, durante todo o período de gestação, parto e puerpério. Isso é possível através da orientação sobre a descoberta da gravidez, as alterações do corpo materno e do desenvolvimento do bebê com anotações de dúvidas, sensações, sentimentos e outros. Estão inclusos, como conteúdo de educação em saúde, orientações sobre alimentação saudável, exercícios físicos, sono, sexo na gestação, sinais e sintomas de alerta, identificação do trabalho de

parto, parto, dicas para a amamentação e os primeiros cuidados com o bebê, direitos das gestantes, orientações sobre o parceiro, planejamento familiar, entre outras (BRASIL, 2018).

Desta forma, a Caderneta de Gestante também estimula ações de educação em saúde, se tornando um instrumento sistematizado e padronizado que deve fazer parte de toda assistência pré-natal realizada no país, podendo inclusive ser realizada por diversos profissionais e em momentos diferentes, possibilitando um cuidado contínuo e multiprofissional essencial para a eficácia dos fluxos de referência e contra (BRASIL, 2012).

O Ministério da Saúde refere que a caderneta deve ter um caráter interativo, integrativo, explicativo e informativo. Interativo, no sentido de a caderneta ser um produto educativo e alinhado as políticas públicas vigentes. Integrativo no fato de estimular as boas práticas de assistência ao parto e o vínculo entre as famílias e os serviços de saúde, e explicativa pois estimula a melhoria da saúde da mulher e da criança e informativa pois democratiza o acesso às informações (BRASIL, 2018).

Ao finalizar esse artigo, ocorreu o lançamento pelo Ministério da Saúde em 04/05/2022, de nova edição da Caderneta de Gestante, esse documento foi elaborado pelo Ministério da Saúde, e principalmente com o objetivo de apoiar o profissional de saúde no diálogo e continuidade do atendimento à gestante e nas ações de educação em saúde.

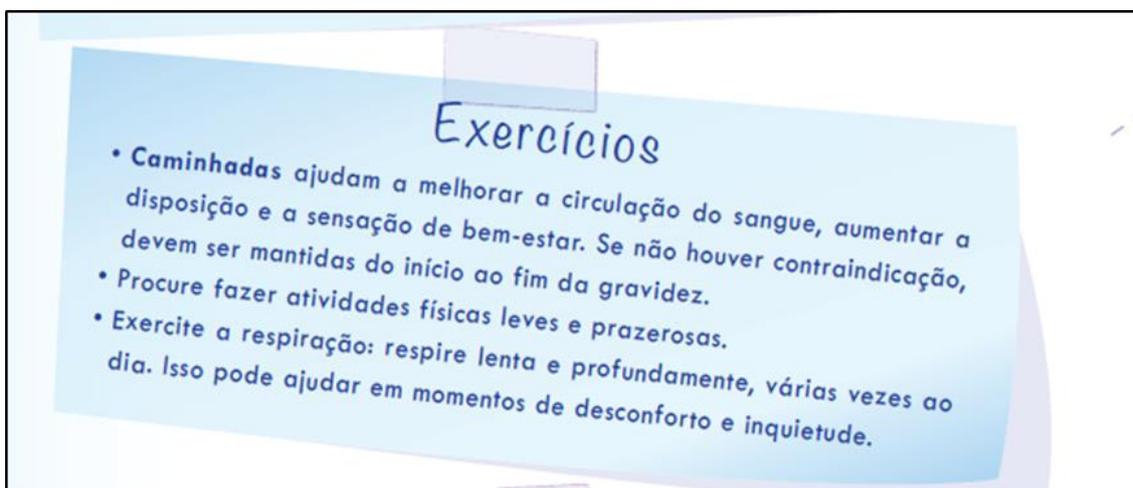
Essa última Edição está semelhante à anterior, mas apresenta algumas novidades, pois essa nova edição da caderneta passou por atualizações de conteúdo técnico que consideram as diretrizes de segurança, qualidade e humanização da Rede de Atenção Materno e Infantil, além de contar com diagramação mais moderna. Também foram atualizadas as curvas de acompanhamento do ganho ponderal de gestantes, e readequados os espaços de preenchimento dos dados de exames e vacinas, conforme solicitação das equipes de saúde. O Pré-natal do Pai/Parceiro ganhou destaque nesta nova edição, de forma a fortalecer as ações de paternidade e cuidado no SUS, além de contribuir para a ampliação e melhoria do acesso e acolhimento dos homens nos serviços de saúde. O material ainda tem informações sobre os dez passos para a alimentação saudável na gestação e orientações sobre saúde bucal e registro de consulta do pré-natal odontológico, bem como informações atualizadas sobre trabalho de parto, parto e nascimento. Os futuros pais passam a receber informações sobre o registro civil da criança e da importância da consulta puerperal (1º semana após o parto).

Entretanto em relação a atividade física na gestação, as informações dessa última edição da Caderneta de Gestante continuam semelhantes, ou melhor, iguais a última Edição, ou seja, apresentadas de uma forma muito sucinta. Nada foi acrescentado

RESULTADOS E DISCUSSÃO

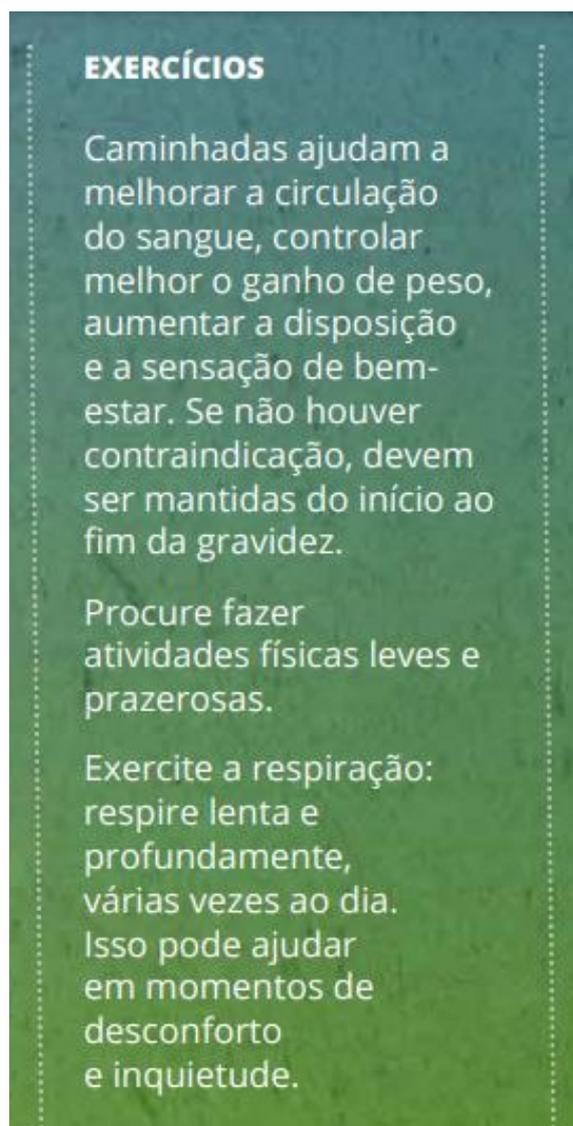
Em relação as orientações referentes ao exercício físico, as informações encontradas na Caderneta da Gestante de 2019 (Figura 1) mostram-se bastante limitadas, breves e inespecíficas. E as informações contidas na Caderneta de Gestante de 2022 (Figura 2), simplesmente são repetidas. Tendo em vista as estratégias relacionadas a melhorias na saúde da mulher, bebê e recuperação pós-parto, poucas são tão evidentes quanto a realização de exercícios físicos, que são recomendados pela maioria das diretrizes mundiais relacionadas ao assunto (EVENSON et al., 2014). Comparada as diretrizes, observou-se a necessidade de complementação da Caderneta, com informações que busquem promover uma cultura de atividade física durante a gestação.

Figura 1 – Orientações sobre Exercício Físico na Caderneta da Gestante de 2019.



Fonte: Ministério da Saúde-Brasil (2019, p. 14).

Figura 2 – Orientações sobre Exercício Físico na Caderneta da Gestante de 2022.



Fonte: Ministério da Saúde – Brasil (2022, p. 9).

Segundo o autor uma das razões para a baixa aderência a prática de exercícios físicos se dá pelo fato de que muitas gestantes possuem dúvidas e receios quanto a segurança da sua realização (NASCIMENTO et al., 2014). Infelizmente estas incertezas ocorrem entre gestantes e também entre os profissionais da saúde responsáveis pelo cuidado pré-natal, que erroneamente atribuem a atividade física ou ao exercício físico a possibilidade de aumento do risco de aborto espontâneo, restrição de crescimento, parto prematuro, fadiga ou outros danos fetais. No entanto, de acordo com as diretrizes baseadas em evidências, estas preocupações não foram substanciadas por pesquisas, pelo contrário, evidências sugerem que não praticar atividade física desde o primeiro trimestre aumentam as chances de complicações na gravidez (diabetes mellitus gestacional, pré-

eclâmpsia, hipertensão gestacional, ganho excessivo de peso gestacional e gravidade dos sintomas depressivos) (MOTTOLA et al., 2018; ACOG, 2015).

Sendo assim, o consenso entre as diretrizes internacionais é que, para se obter os potenciais benefícios significativos da atividade física na saúde materno-fetal, esta deve ser incentivada e implementada na prática clínica durante toda a gravidez, até mesmo naquelas mães que não se encontravam ativas antes da gestação, pois é considerada segura e os benefícios superam os riscos (MOTTOLA et al., 2018; ACOG, 2015). Contudo, antes de serem feitas as recomendações sobre a participação em programas de atividade física durante a gravidez, é necessária a adequada avaliação médica para a estratificação das contraindicações relativas ou absolutas da atividade física.

Estudos têm demonstrado que a mudança do estilo de vida e melhoras na saúde ocorrem quando as gestantes recebem orientação e conhecimentos sobre nutrição e atividade física (SURITA et al., 2014; DUMITH et al., 2012). Através de entrevista com 161 gestantes brasileiras, Ribeiro constatou que o conhecimento sobre atividades físicas durante a gravidez se apresentou razoável e a prática, apesar da atitude favorável, era pouco frequente (RIBEIRO, 2011). Fato que corrobora com o estudo de Coll, que mostrou que a falta de aconselhamento/informação e a falta de apoio social foram evidenciados como importantes barreiras relacionadas a prática de atividades físicas no lazer, durante a gravidez (COLL et al., 2017).

Proporcionar conhecimentos sobre esta temática na população requer o aconselhamento e/ou a formulação de estratégias de educação em saúde. A estratégia via Caderneta da Gestante é potente, contudo, o aconselhamento demonstra processos de educação permanente deficitários. Segundo Falkenberg, a educação em saúde deve ser entendida como um processo dinâmico de ensino e construção do conhecimento com o objetivo de promover a qualidade de vida, contribuindo para uma ação mais participativa da população, e evidenciando a importância da corresponsabilidade e autonomia que cada pessoa tem para com a sua própria saúde e de toda comunidade (FALKENBERG et al., 2014).

Assim, diversas situações e condições de saúde podem trazer contraindicações absolutas e/ou relativas para prática de uma atividade física. Saber respeitar o próprio corpo, bem como reconhecer os sinais e sintomas de alerta durante a sua realização é primordial. No entanto estas questões não estão contempladas na Caderneta da Gestante. De igual forma, seguir padrões de segurança como a escolha das modalidades, manter-se

hidratada e evitar o calor excessivo, por exemplo, também representam o autocuidado estimulado por ações de educação em saúde (FALKENBERG et al., 2014).

Em relação ao tipo de atividade e intensidade, a recomendação da Caderneta da Gestante incentiva a adoção de caminhada leve. Por sua vez, as diretrizes internacionais recomendam atividades aeróbicas em intensidade moderadas, e certificam que intervenções 'mistas', que combinam atividades aeróbicas com treinamento de resistência, demonstram maiores ganhos do que apenas a atividade aeróbica (MOTTOLA et al., 2018; ACOG, 2015). Existe, ainda, uma identificação de relação dose-resposta entre intensidades crescentes de atividade física e chances decrescentes de pré-eclâmpsia, diabetes gestacional, hipertensão gestacional e redução nos sintomas depressivos e da glicemia circulante materna. Ressalta-se que essas diretrizes dispõem que a atividade física de menor intensidade também traz benefícios à saúde. Portanto, as mulheres grávidas devem ser incentivadas a realizarem atividade física, mesmo que não possam atender a essas recomendações de 150 minutos semanais ou 30 minutos na maioria dos dias da semana.

Silveira e Segre, em um estudo caso e controle com 66 gestantes, encontraram que a incidência de parto normal nas gestantes que mantinham uma rotina de exercícios era maior que naquelas de rotina sedentária, ou seja, o programa de exercício durante a gestação apresentou influência sobre a via de parto, favorecendo o parto normal (JÚNIOR; MORAIS; XAVIER, 2017). Uma revisão de literatura sobre a temática apontou que esse programa de atividades na gestação deve ser adaptado por um educador físico qualificado (SILVEIRA; SEGRE, 2012). Ainda, frente a pandemia de SAR-COV-19, em 2021 o posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Cardiologia, recomendava que as gestantes previamente e regularmente ativas, assim como as gestantes sedentárias, devessem ser estimuladas desde a primeira consulta de pré-natal a praticar atividade física. Frente ao isolamento social, a manutenção do exercício físico domiciliar deve ser, preferencialmente, orientada por profissional de educação física ou fisioterapeuta em forma de tele atendimento (CAMPOS et al., 2021).

CONCLUSÃO

A Caderneta da Gestante é o principal instrumento educacional para as gestantes, pois contém um resumo do desenvolvimento da gestação e do parto; o qual – parto – é

considerado um momento de grande intensidade, pois é uma vivência que marca a vida da mulher e de sua família para sempre.

A atividade física e o exercício físico são propostos mundialmente como uma medida preventiva ou terapêutica para reduzir as complicações da gravidez e otimizar a saúde materna, fetal e neonatal. No entanto, observa-se um fraco estímulo para a prática das atividades físicas na gestação no conteúdo da Caderneta da Gestante.

Pois a Caderneta de Gestante é considerado um documento e que envolve toda uma gama complexa de situações que podem ocorrer no período gravídico-puerperal, pois aborda aspectos legais e uma série de orientações relativas à gestação e desenvolvimento do bebê, alguns cuidados de saúde, o parto e o pós parto, sobre amamentação, etc. e o Ministério da Saúde procurou apontar algo que esteja ao alcance da maioria das gestantes atendidas pelo SUS, dado as características da população alvo da Caderneta e as dificuldades sócio econômicas por elas enfrentadas na sua rotina .

Contudo, conclui-se que o Ministério da Saúde foi muito sucinto nessas orientações para a atividade física para gestantes na Caderneta de Gestante, ou seja, na Caderneta de Gestante consta apenas um lembrete para os profissionais de saúde não esquecerem do assunto. Inclusive nessa última edição (6ª Edição) lançada em 04/05/2022 também é muito sucinto, há praticamente uma repetição da edição anterior sobre atividade física, mas em relação a orientação alimentar essa nova edição faz ênfase, tanto é fato, que há três gráficos de acompanhamento de ganho de peso na gravidez e também há esclarecimentos sobre alimentação saudável, mas novamente em relação a atividade física que se relaciona intimamente com ganho de peso é muito resumida.

Por isso esse artigo buscou enfatizar a importância da atividade física na gestação e a relevância da Caderneta de Gestante, que é uma ferramenta gratuita e com larga distribuição para população brasileira. Essa última edição de 2022 foram distribuídos em torno de 3 milhões de exemplares para todo o Brasil (Ministério da Saúde, 2022). Assim, refletindo sobre a potencialidade da inclusão, na Caderneta, de elementos esclarecedores sobre a necessidade da atividade física na gestação.

Porém, como instrumento cuidativo-educacional, a Caderneta da Gestante deve ser melhor explorada para o incentivo da prática de atividades físicas, levando conhecimento para gestantes e profissionais de saúde, unindo as condutas e os aconselhamentos e contribuindo de forma mais efetiva para a promoção da saúde de

forma ampla e proporcionando melhorias na qualidade de vida de milhares de mães, filhos e gerações.

É importante também ressaltar o trabalho dos profissionais de saúde envolvidos com as gestantes e esses ao orientar as gestantes sobre atividade física, devem aprofundar esse assunto, sempre reforçando a importância da atividade física na gestação e oferecendo informações adicionais além daquelas contidas na Caderneta.

Nesse contexto, não somente modificações na Caderneta da Gestante são necessárias, mas também modificações de cultura, de mitos e pensamentos das gestantes e dos profissionais envolvidos no pré-natal e que tenham consciência da importância de uma gestação ativa.

E nesse sentido, um trabalho muito amplo deve ser feito, no sentido de oferecer os conhecimentos necessários para que esses profissionais possam fazer melhor o atendimento e orientação das gestantes sobre atividade física. Mas para que isso ocorra, também deve haver um melhor treinamento desses profissionais da saúde envolvidos com gestantes em programas específicos sobre esse tema ou de educação continuada em obstetrícia. Portanto se conclui que há necessidade de educação permanente em serviço direcionado aos profissionais de saúde que atuam em pré-natais e que os gestores ofereçam cursos de aperfeiçoamento para esses profissionais.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS (ACOG). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Committee Opinion nº 650. **Obstet Gynecol**, v. 126, n. 6, p.135-142, 2015.

AMEZCUA, P. C. Changes in leisure time physical activity during pregnancy compared to the prior year. **Matern Child Health J.**, v. 17, n. 4, p. 632-8, 2013.

ANDRADE, Raissa Barbosa. Análise do preenchimento da caderneta da gestante de adolescentes e adultas e registro do seguimento das recomendações do Ministério da Saúde [Tese de doutorado]. Santa Cruz (RN): Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2019.

BAUER, P. W.; BROMAN, C. L.; PIVARNIK, J. M. Exercise and pregnancy knowledge among healthcare providers. **Journal Womens Health (Larchmt)**, v. 19, n. 2, p. 335-41, 2010.

BRASIL. Atenção ao pré-natal de baixo risco. **Cadernos de Atenção Básica**. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. **Caderneta da Gestante**. 4ª ed. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2018.

- CAMPOS M. S. B. et al. Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no Pós-Parto – 2021. **Arq. Bras. Cardiol.**, v. 117, n. 1, p. 160-180,2021.
- COLL, C. V. et al. Perceived barriers to leisure-time physical activity during pregnancy: a literature review of quantitative and qualitative evidence. **J Sci Med Sport.**, v. 20, n. 1, p.17-25, 2017.
- DUMITH, S. C et al. Physical activity during pregnancy and its association with maternal and child health indicators. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, n. 2, p. 327-333, 2012.
- EVENSON, K. R. et al. Guidelines for physical activity during pregnancy: comparisons from around the world. **Am. J. Lifestyle Med.**, v. 8, n. 2, p. 102-121, 2014.
- FALKENBERG, M. B. et al. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciencia e Saúde Coletiva**, v. 19, n. 8, p. 47-852, 2014.
- GREGG, V. H.; FERGUSON, J. E. Exercise in Pregnancy. **Clin Sports Med.**, v. 37, n. 1, p. 741-752, 2018
- HINMAN, S. K. et al. Exercise in pregnancy: a clinical review. **Sports Health**, v. 7, n. 6, p.527-531, 2015.
- JÚNIOR, E. F. D. C.; MORAIS, J. A. D.; XAVIER, G. B. Os benefícios da prática de exercícios físicos durante a gestação: uma revisão de literatura. **Rev. Trab. Acad. Unive.**, v. 2, n. 3, p. 01-15, 2017.
- MARTINS, C. S. H. et al. **Rotinas em obstetrícia**. Porto Alegre: Artmed Editora, 1997.
- MONTENEGRO, C. A. B.; REZENDE FILHO, J. D. **Rezende Obstetrícia**. 13ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.
- MOTTOLA, M. F. et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. **Br. J. Sports Med.**, v. 52, n. 21, p. 1339-46, 2018.
- NASCIMENTO, S. L. D. et al. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**, v. 36, n. 9, p. 423-431, 2014.
- RIBEIRO, Carmem Silva Porto. Conhecimento, atitude e prática de exercícios físicos na gravidez [**Tese de doutorado**]. Campinas (SP): Universidade Estadual de Campinas; 2011.
- RODRÍGUEZ, B. R. et al. Randomized clinical trial of an aquatic physical exercise program during pregnancy. **Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursin**, v. 48, n. 3, p. 321-331, 2019.
- SALBEGO, C. et al. **Tecnologias cuidativo-educacionais: um conceito em desenvolvimento**. 1ª ed. Porto Alegre: Moriá, 2017.
- SILVA, Ginar Shana. Atividade física na gestação e desfechos de saúde materno-infantil: coorte de nascimentos de 2015 [**Tese de doutorado**]. Pelotas (RS): Universidade Federal de Pelotas; 2017.

SILVEIRA, L. C. D.; SEGRE, C. A. D. M. Exercício físico durante a gestação e sua influência no tipo de parto. **Einstein (São Paulo)**, v. 10, n. 4, p. 409-414, 2012.

SURITA, F. G. et al. Physical exercise during pregnancy. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**, v. 36, n. 12, p. 531–534, 2014.

Recebido em: 20/05/2022

Aprovado em: 23/06/2022

Publicado em: 02/07/2022