

Gestantes e o Conhecimento sobre os Benefícios da Prática de Exercícios Físicos da Unidade de Saúde da Família Ana Adelaide em Porto Velho-RO 2010.

Immanuel Prado Ferreira*
immanuelodarp@hotmail.com

Leila A. Evangelista**
leilavangelis@bol.com.br

Resumo

O presente estudo teve como objetivo verificar se as gestantes atendidas durante o pré-natal na unidade de saúde da família Ana Adelaide de Porto Velho/RO conhecem os benefícios e a importância da prática de exercício físico na fase gestacional. A amostra foi constituída por 60 gestantes, na faixa etária de 14 a 38 anos de idade, distribuída do 1º ao 3º mês 15 gestantes (25%), 4º ao 6º mês 17 gestantes (28%) e 7º ao 9º mês 28 gestantes (47%), que freqüentam a unidade de saúde Ana Adelaide para o pré-natal. O estudo foi realizado através de uma pesquisa de cunho descritivo e exploratório utilizando um questionário fechado contendo 14 perguntas. Na análise das variáveis quantitativas, utilizou-se a estatística descritiva básica. Os resultados da pesquisa demonstraram que 14 (23%) relataram às vezes, 30 (50%) expuseram que *não* e 16 (27%) que *sim*, sobre a participação em algum programa de atividade física com profissional de Educação Física. Em relação à opinião das gestantes sobre a prática de exercício na gestação 15 (25%) relataram que às vezes, 19 (32%) *não* e 26 (43%) *sim* que a gestante pode praticar exercícios físicos na gestação. No entanto, durante esta fase latente da gravidez as mesmas não praticam. Os resultados nos permitem concluir que é de fundamental importância a inserção do profissional de Educação Física dentro dos programas de saúde pública, bem como o melhor entendimento das equipes das demais áreas de saúde dentro das unidades, sobre a estimulação dos Exercícios Físicos na promoção da saúde da população em geral, e em especial das mulheres gestantes.

Palavras-chave: Gestação. Exercício Físico.

* Acadêmico de Bacharel em Educação Física pelo Instituto Luterano de Ensino Superior de Porto Velho (ILES ULBRA PVH).

** Mestranda em Saúde Coletiva pela Universidade Luterana do Brasil de Canoas/RS (ULBRA). Graduada em Educação Física pela Universidade de Uberaba (UNIUBE). Docente do Curso de Educação Física do Instituto Luterano de Ensino Superior de Porto Velho (ILES ULBRA PVH).

Abstract

This study aimed to determine whether pregnant women during prenatal care in the family health unit in Ana Adelaide Porto Velho/RO know the benefits and importance of physical exercise during pregnancy. The sample consisted of 60 women, aged 14 to 38 years of age, distributed from 1 to 3 months 15 patients (25%), 4 to 6 months 17 women (28%) and 7 of the 9 month 28 patients (47%), who attended the clinic Ana Adelaide to prenatal care. The study was conducted through a search of a descriptive and exploratory using a closed questionnaire containing 14 questions. In the analysis of quantitative variables, we used the basic descriptive statistics. The survey results showed that 14 (23%) reported sometimes, 30 (50%) showed no and 16 (27%) rather than on participation in any physical activity program with physical education professional. As to the opinion of the women on the practice of exercise during pregnancy 15 (25%) reported sometimes, 19 (32%) did not and 26 (43%) rather than the pregnant woman can practice physical exercise during pregnancy. However, during this latent stage of pregnancy they do not. The results allow us to conclude that it is of fundamental importance to the professional insertion of Physical Education within the public health programs, as well as better understanding of the teams of other health areas within the units on the stimulation of Physical Exercise in health promotion the general population, especially pregnant women.

Keywords: Pregnancy. Exercise.

Introdução

O Ministério da Saúde (2001) relata que gravidez não é um estado patológico, nem uma debilidade de doenças ou inatividade, mas como uma fase de diversas modificações anatômicas, fisiológicas e hormonais somado a transformações, músculo-esqueléticas, emocionais, circulatórias e respiratórias estimulando adequadamente o feto para que possa crescer e se desenvolver durante esse período.

Parafraseando Dutra & José, (1998) a gravidez é um fenômeno fisiológico que acarreta uma serie de transformações no organismo materno, com a finalidade de garantir o crescimento e o desenvolvimento do feto e, ao mesmo tempo, de proteger o organismo materno, fazendo com que, ao final do processo, a gestante encontre-se em condições de saúde satisfatória e apta para o processo de lactação.

Estas alterações são ocasionadas por necessidades funcionais e metabólicas do organismo determinada pelo período de aproximadamente 38 a 42 semanas de gravidez; durante a gestação ocorrem alterações do metabolismo protéico, lipídico e glicídios; aumento do débito cardíaco, alterações na pressão arterial, alterações na dinâmica respiratória; modificações do apetite, náuseas e vômitos, as quais permitem que a mulher suporte a sobrecarga de gerar um novo organismo (REZENDE et al apud SILVA.,2004).

Resende apud Nogueira (2007) observa que também ha alterações no sistema musculoesquelético, como abdômen protuso, hiperlordose lombar e distensão da musculatura abdominal alterando necessariamente a postura da gestante em seu dia a dia, necessitando de atividades musculares compensatórias.

Exercício Físico e Gestação

Historicamente, os exercícios físicos para gestantes variaram de acordo com os contextos socioculturais, existindo períodos em que havia contra-indicações de exercícios físicos para as pessoas, já no início do século XX começaram a surgir e ser desenvolvidos os programas de assistência pré-natal com o intuito de romper o ciclo vicioso de medo, tensão e dor, incluindo a atividade física, porém sem um embasamento científico (LEITÃO et al, 2000).

A combinação entre a prática do exercício físico durante o período gestacional vem sendo discutido por alguns autores, demonstrando que o exercício físico é uma fonte de benefícios não só durante os nove meses de gestação, e sim em toda a

vida da mulher; exercitar-se durante a gestação não é apenas saudável, como também muito importante, pois combate o excesso de peso, melhora a postura, contribuindo ainda para melhor oxigenação do feto, além de uma melhor facilidade na hora do parto como também recuperação pós-parto mais rápida (HARTMANN apud, BATISTA et al.,2003)

Benefícios do Exercício Físico para Gestante

A prática de exercícios físicos na gestação começou especificadamente a ser prescrita no início do século XX, porém na década de 90 que o colégio American College of Obstetricians and Gynecologists estabeleceu algumas recomendações, que a grávida estivesse em condição adequada de saúde, 30 minutos de exercícios de 3 a 4 vezes por semana com intensidades moderadas evitando ambientes pouco arejados e quentes, evitando assim eventuais problemas na formação do feto (VIEBING et al, 2008).

Rodrigues (2008) afirma que o hábito de praticar exercícios físicos durante a gestação autorizada pelo médico e acompanhada por um profissional de educação física beneficiara em muitos aspectos durante e pós-gestação; reduzindo o inchaço corporal, melhorando a circulação sanguínea, ampliando o equilíbrio muscular, diminuindo as câimbras nas pernas, fortalecendo a musculatura abdominal e diminuindo o processo de recuperação após a gestação, além de prevenir à diabetes gestacional.

Tipo de Exercícios Físicos e Prescrição

Maciel et al (2003) explica que a prática do exercício físico na gravidez deve se manter em níveis moderados com a máxima segurança. O médico deverá avaliar a capacidade e a necessidade de cada paciente e auxiliar na prescrição do programa de exercício e assim acompanhando e avaliando as modificações sofridas durante os exercícios aplicados a gestantes, baseados principalmente na segurança de cada trimestre gestacional.

No primeiro trimestre é o período no qual a gestante apresenta fantasias e sonhos sobre o desconhecido, sobre o organismo que cresce dentro dela e que não é ainda sentido. É uma fase de labilidade emocional e fadiga, na qual depressão e agitação se alternam (MELEM, 1997). Além destas características, são bem marcantes as alterações de humor que a gestante sofre ao longo dos nove meses.

No entanto Maldonado (1984) atribuem essas mudanças à ampliação da consciência na gravidez.

Já no segundo trimestre é reconhecido como o mais brando, no qual certo equilíbrio emocional se estabelece (MELEM, 1997). O alto risco de aborto já passou, os enjôos diminuem e a mulher acredita e aceita melhor a gravidez. Maldonado (1984) caracteriza essa fase como mais concreta. As alterações emocionais diminuem e o foco da gestante é o movimento fetal.

Partindo deste pré-suposto, Fischer (2003), sugere que neste período as atividades de baixo risco são recomendadas principalmente para grávidas sedentárias que desejam iniciar algum tipo de exercício físico durante a gravidez, como caminhada, ciclismo, yoga, tai-chi-chuan, natação, hidroginástica, levando em consideração as precauções a serem tomadas relacionadas a lugar, temperatura, calçado, aquecimento, hidratação e especialmente, respeitar as condições atuais de fadiga e cansaço particular de cada gestante.

Com a chegada do terceiro trimestre o período de maior ansiedade e temores, pois o parto já está próximo. A partir da segunda metade do sétimo mês, ocorre a versão uterina; a criança se vira e encaixa na pelve materna. Surge uma forte crise de ansiedade, normalmente inconsciente, acrescida da sensação de perda, podendo ser responsável pelo parto prematuro. Nesse período, é comum a gestante sonhar com o bebê em situações de perigo. Sonhos com pai e irmãos homens podem acontecer (SOIFER, 1984).

Otto (1984), orienta que a atividade física neste trimestre seja composta de exercícios de flexibilidade, aeróbicos e de fortalecimento muscular de abdômen e assoalho pélvico, regiões que sofrem mais com a sobrecarga decorrente do aumento de tamanho e de peso do útero gravídico. Acrescenta ainda a esse grupo a musculatura da região lombar. Os exercícios de flexibilidade visam o relaxamento muscular, principalmente da região pélvica que, associado aos exercícios de fortalecimento visando maior conforto durante o parto.

Em um estudo realizado por (CHISTÓFALO C., et al 2003) realizado com médicos, quando questionados sobre indicação de atividades físicas no período de gestação todos os entrevistados afirmaram que sim, diferindo somente no que se refere ao período de início das atividades, 20% deles relataram que indicam atividades físicas no primeiro e no terceiro trimestre da gestação e 60% deles afirmam indicarem atividades físicas com o início no segundo trimestre de gestação,

atividades com hidroginástica, caminhada, hidroterapia/alongamento e musculação/esportes coletivos.

Por outro lado, estudos utilizando treinamento de força com cargas moderadas evitando cargas elevadas, treinamento esses que favorecer o fortalecimento muscular fazendo com que a gestante suporte melhor seu peso, melhore o centro de gravidade, tenha facilidade em realizar tarefas do dia assim como melhor sustentabilidade de sua postura desempenhando efeitos e benefícios na força muscular e flexibilidade Fischer (2003).

Todas as mulheres que não apresentam contra-indicações devem ser incentivadas a realizar atividades aeróbicas, de resistência muscular e alongamento. As mulheres devem escolher atividades que apresentem pouco risco de perda de equilíbrio e de traumas Batista (2003).

Deve-se tomar o cuidado de não se exercitar vigorosamente em climas muito quentes e de promover a hidratação adequada, de modo a não prejudicar a termorregulação da mãe Katz et al apud Golveia et al (2007).

Com base em pesquisas na área de exercício e gravidez, o Sports Medicine Australia (2002) elaborou as seguintes recomendações:

- Em grávidas já ativas, manter os exercícios aeróbicos em intensidade moderada durante a gravidez;
- Evitar treinos em frequência cardíaca acima de 140 bpm. Exercitar-se três a quatro vezes por semana por 20 a 30 minutos. Em atletas é possível exercitar-se em intensidade mais alta com segurança;
- os exercícios resistidos também devem ser moderados. Evitar as contrações isométricas máximas;
- evitar exercícios na posição em decúbito dorsal, ou seja, deitada de costa;
- evitar exercícios em ambientes quentes e piscinas muito aquecidas;
- desde que se consuma uma quantidade adequada de calorias, exercício e amamentação são compatíveis;
- interromper imediatamente a prática esportiva se surgirem sintomas como dor abdominal, cólicas, sangramento vaginal, tontura, náusea ou vômito, palpitações e distúrbios visuais; Porém a grávida que já se exercita deve manter a prática da mesma atividade física que executava antes da gravidez, desde que os cuidados acima sejam respeitados.

Procedimentos Metodológicos

A pesquisa caracteriza-se como pesquisa de campo, descritiva. Para atender aos objetivos propostos pela pesquisa foi utilizado o questionário com 14 perguntas fechadas. O estudo foi realizado através da elaboração do Diagnóstico local na unidade de saúde Ana Adelaide Porto Velho-RO, no ano de 2010. A população de 120 gestantes com amostra de 60 gestantes (50%) que freqüentam a unidade de saúde para realização do pré-natal, distribuídas nas faixas etárias de idade e gestacional de 14 a 38 anos, 1º ao 3º mês 15 gestantes (25%), 4º ao 6º mês 17 gestantes (28%) e 7º ao 9º mês 28 gestantes (47%).

Resultados e Discussão

Com o objetivo de verificar se as gestantes atendidas durante pré-natal na Unidade de Saúde da Família Ana Adelaide de Porto Velho, Rondônia, conheciam os benefícios e a importância de se praticar exercícios físicos na fase gestacional. A população estudada foi constituída por 60 gestantes, na faixa etária de 14 a 38 anos de idade, onde 15 gestantes (25%) estavam no 1º ao 3º mês de gestação; 17 gestantes (28%) estavam no 4º ao 6º mês, e 28 gestantes (47%) estavam no 7º ao 9º mês. Todas compareciam regularmente às consultas do pré-natal.

Esta pesquisa de cunho descritiva e exploratória utilizou um questionário fechado com 14 perguntas. Para análise das variáveis quantitativas, utilizou-se a estatística descritiva básica.

Quando questionadas quanto à participação em algum programa de exercícios físicos com um profissional de Educação Física, o gráfico 1 mostra bem o resultado.

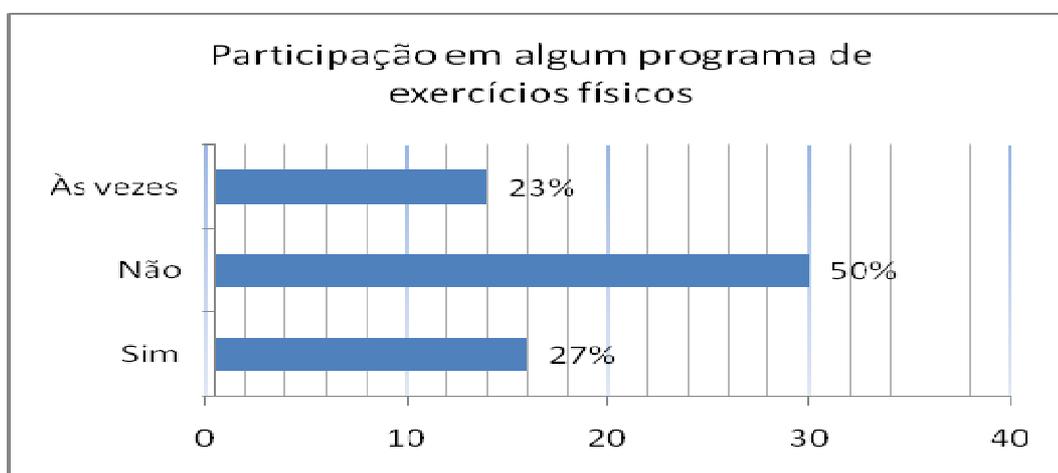


Gráfico 01: Você participa de algum programa de exercícios físicos com um profissional de Educação Física.

No Gráfico 01, verifica se as gestantes participam de algum programa de exercícios físicos com um profissional de educação física, caracterizado por 14 (23%) às vezes, 30 (50%) não e 16 (27%) sim, sobre a participação em algum programa de atividade física com profissional de educação física

No entanto vale ressaltar que até o início do século XX, a prática de atividades físicas durante a gestação era desencorajada principalmente por conta de preocupações teóricas a respeito dos possíveis efeitos nocivos dos esforços físicos sobre a mãe e o feto, Luzimar (2008). Caracterizando que essa carência e desconhecimento ainda persistem nos dias atuais tanto para as gestantes como profissionais da área de saúde.

Dados do Ministério da Saúde (2001) acrescenta que o número de consultas pré-natais deve ser no mínimo seis. Nas pacientes de alto risco, o intervalo das consultas deve ser avaliado individualmente e de acordo com a gravidade de sua doença, sendo o acompanhamento, algumas vezes feito com a paciente internada. Caracterizando que quanto mais consultas a gestante realizar mais a probabilidade de se obter informações sobre a gestação e principalmente sobre a importância do exercício físico antes, durante e pós período gestacional.

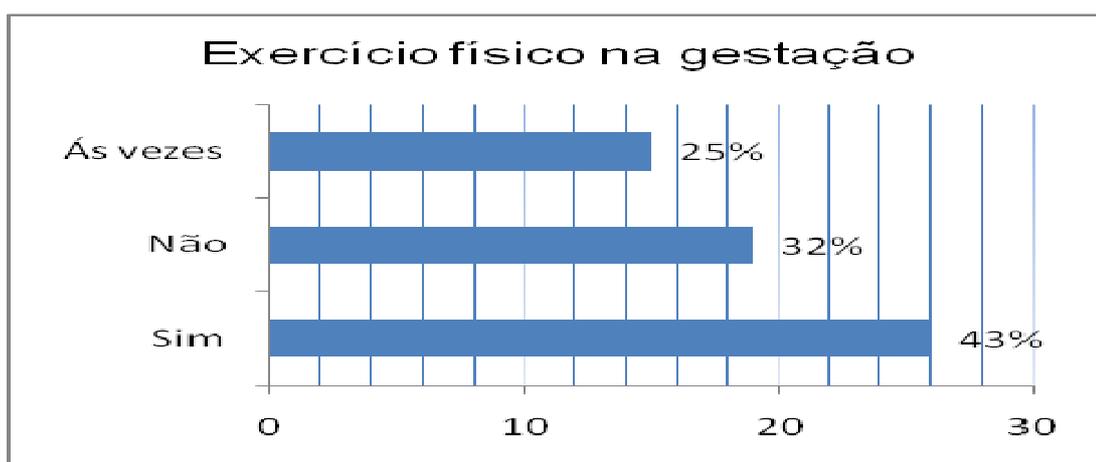


Gráfico 02: Na sua opinião, a gestante pode praticar exercícios físicos na gestação.

De acordo com o gráfico 02, das 60 entrevistadas 15 (25%) às vezes, 19 (32%) não e 26 gestantes (43%) sim que a gestante pode praticar exercícios físicos na gestação.

ACONG (2002) relata que, a participação de grávidas em exercícios de baixa e média intensidade, geralmente não apresenta nenhum tipo de risco para mãe ou para o feto. No entanto para mulheres previamente bem condicionadas e atletas é possível realizar exercícios com mais intensidade sem possíveis comprometimentos fetal e sem risco materno. Fica claro que a participação da gestante em atividade físicas depende do seu estado gestacional e acompanhamento junto a profissionais capacitados e qualificados para lhe proporcionar qualidade e segurança na realização dos exercícios.

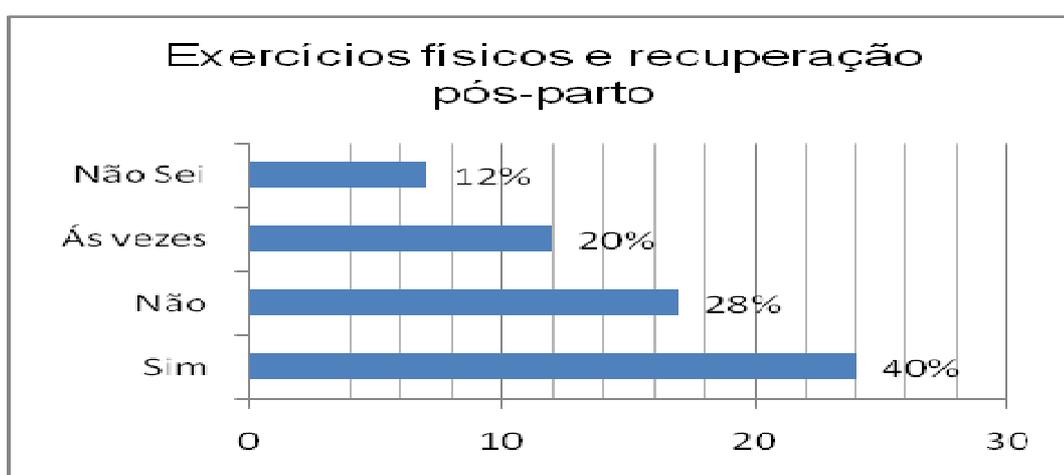


Gráfico 03: Você acredita que os exercícios físicos durante a gestação auxiliam na recuperação pós-parto.

O gráfico 03, apresenta que 7 (12%) não sei, 12 (20%) às vezes, 17 (28%) não e 24 (40%) sim, que os exercícios físicos durante a gestação auxiliam na recuperação pós-parto.

Para Luzimar (2008) mulheres que se exercitam antes e durante a gestação tendem a ganhar menos peso, além de dar a luz bebês mais saudáveis suportando melhor às exigências físicas estabelecidas durante a gestação.

MATSUDO e MATSUDO (2000) incentivam que toda mulher deve acumular pelo menos trinta minutos de exercícios físico diários, de forma contínua ou acumulada, de intensidade moderada ou leve. Destacando que a grávida ao se envolver em um programa de esporte ou exercício mais intenso deve ser avaliada por uma equipe médica multidisciplinar, com exames clínicos e físicos criteriosos, tais como: sistema cardiovascular, pulmonares, metabólicos e músculo-esquelético.

Durante a gestação, um regime de exercícios pode ser continuado, mas deve-se diminuir a intensidade e a duração. As mulheres sedentárias devem obter liberação médica para iniciar os exercícios durante a gestação e começar pelas atividades de baixa intensidade e baixo impacto garantindo assim segurança e benefícios com as atividades.

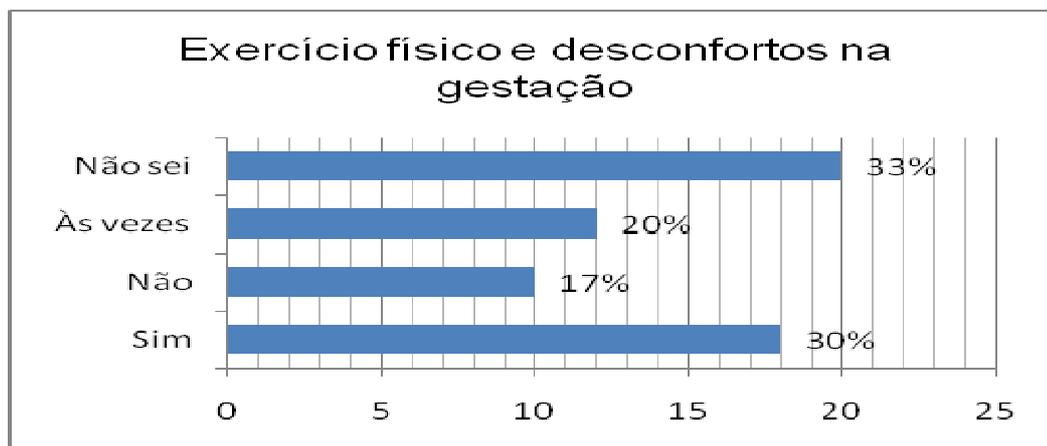


Gráfico 4: Você acredita que o exercício físico orientado e planejado diminui os desconfortos na gestação.

De acordo com Gráfico 04, 20 (33%) não sei, 12 (20%) às vezes, 10 (17%) não e 18 (30%) sim, acreditam que a prática de exercícios físicos diminui os desconfortos na gestação.

Para Batista et al (2003), ainda não existem recomendações padronizadas de exercícios físicos durante o período gestacional. Recomenda-se que desenvolva exercícios de intensidade regular e moderada, com atividades prescritas em todas as fases da gestação e principalmente considerando as possíveis patologias gestacionais, é de fundamental importância a orientação, o acompanhamento e as intervenções de um profissional de educação física habilitado e qualificado.

O mesmo autor destaca as atividades aquáticas e a caminhada como sendo as atividades mais recomendadas para gestantes. Os exercícios no meio líquido através dos benefícios acomodados pela propriedade física da água favorecem um bem estar à gestante, dentre eles podemos destacar a flutuabilidade que proporciona um maior relaxamento e menor compressão nas articulações do joelho e tornozelo. Outro aspecto relevante é o efeito termorregulador garantindo uma maior estabilidade entre a elevação da temperatura da gestante e do feto.

Durante as diversas fases da vida, a atividade física praticada de forma regular e adequada constitui uma das funções ideais para uma boa manutenção da forma física. A gestação não é sinônimo de contra-indicação para essas atividades, é importante destacar que todo exercício deve ser feito de forma personalizada, levando em consideração cada gravidez, sendo sua prática consentida pelo obstetra, bem como acompanhada por um profissional de Educação Física; no entanto, a gestante não deve ultrapassar seus limites.

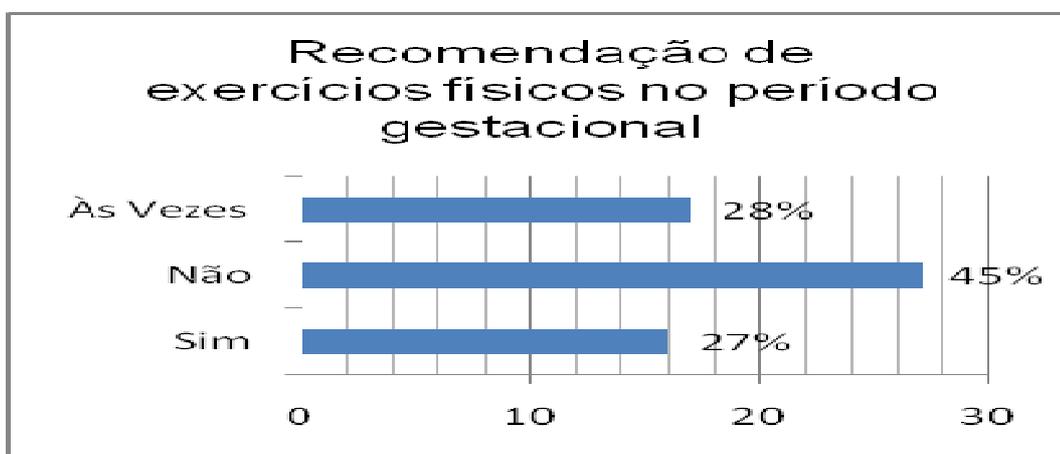


Gráfico 05: Algum dos profissionais de saúde desta unidade lhe recomendou Exercícios Físicos no período gestacional

Com relação ao Gráfico 05, 17 (28%) às vezes, 27 (45%) não e 16 (27%) sim, que os profissionais de saúde desta unidade lhe recomendou exercícios físicos no período gestacional no decorrer das consultas pré-natais.

Acog apud Luzimar (2008) todas as mulheres grávidas que não apresentam contra-indicações devem ser incentivadas a praticar atividades aeróbicas, de resistência muscular e alongamento, que apresentem baixos riscos de perda de equilíbrio e de traumas.

Antigamente a realização de atividade física, assim como qualquer esforço extra por mulheres grávidas, era observada com insegurança. A gravidez era vista como invalidez, marginalizando e excluindo a mulher de qualquer atividade. Contudo, mesmo a gravidez sendo vista como algo a ser cuidado, que exija repouso, alguns relatos antigos mostravam a relação da mulher ativa, normalmente escravas

e o parto, paradigma esse que ainda necessita de muitos estudos aprofundados sobre esse assunto para os profissionais de saúde.

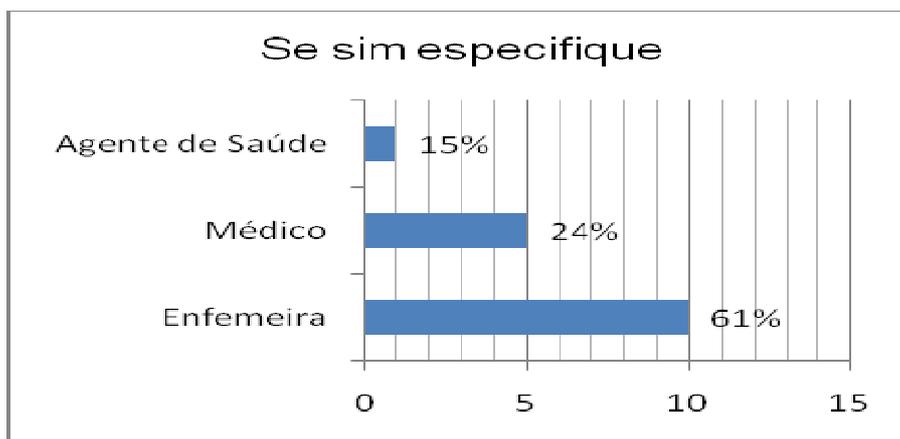


Gráfico 06: Se a Resposta da questão anterior for sim, especifique

O Gráfico 06 refere-se aos 27% da população estudada que responderam que receberam recomendação para a prática de atividades físicas dos profissionais de saúde da referida unidade, sendo que uma gestante (15%) foi orientada por agente de saúde, cinco gestantes (24%) por médicos e dez gestantes (61%) por enfermeiras.

Atualmente, grandes partes das pesquisas alegam informações sobre as mulheres grávidas e sua relação com o exercício físico, em especial estudos relevantes das mulheres atletas (HALE, 1984).

Durante o período gestacional a prática de exercícios físicos atinge diferentes áreas do organismo materno, devido às alterações musculoesquelética e cardiovascular própria desse período, estabelecendo uma preocupação, entendendo as necessidades de todas as mulheres com programas de exercícios orientados e planejados por profissionais qualificados em educação física com competência comprovada, proporcionando benefícios e condicionamento físico com o máximo de segurança a gestante e ao feto (SILVA, 2004). Estes resultados demonstram e deixam bem claro a necessidade de uma interdisciplinaridade entre os profissionais de saúde para fomentar e esclarecer informações precisas sobre o tema abordado neste trabalho.

Considerações Finais

Diante das evidências decorrentes do conjunto de resultados supracitados, podemos considerar que:

- Os Exercícios Físicos proporcionam às mulheres gestantes benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais na melhoria de uma gestação saudável e equilibrada, bem como a melhoria do desenvolvimento das atividades diárias, conforme citações de diversos autores.
- Em relação às orientações fica evidente a necessidade de conscientizar a população gestante, os profissionais das áreas de saúde e principalmente aos educadores físicos sobre as reais necessidades de estudos abrangentes e específicos, favorecendo e fundamentando e a inserção do Exercício como fonte benéfica no período pré e pós gestacional.
- Os motivos que podemos deduzir que as mulheres gestantes não praticam exercícios físicos são variados, tais como: falta de informação, local adequado, profissionais qualificado, indicação por parte dos profissionais de saúde e o principal alto custo financeiro. Informações obtidas através de conversas informais como as mesmas.

Referências

ACONG, committee opinion. **Exercise during pregnancy and the postpartum período.** Int J Gynaecol Obstet, April, 2002.

<WWW.scielo.br/pdf/abd/v80n2/a09v80n02.pdf> Acesso em 11/10/2010

BATISTA, C. D. et al. **Atividade Física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal:** Rev. Bras. Saúde Mater. Infant. Vol.3 no.2 Recife Apr. June 2003. Disponível em:<www.scielo.br/pdf/rbsmi/v3n2/a04v03n2.pdf>. Acesso em 11/10/2010.

BRENNER, I.K.M., WOLFE, L.A., MONGA, M., McGRATH, M. **Physical Conditioning Effects on Fetal Heart Rate Responses to Graded Maternal Exercise.** Med Sc Esports Exerc, 1999.

CONSONNI, E.B., et al., **Aspectos Psicológicos na Gravidez e Parto.** Feminina, São Paulo, v.31 2003.

CHISTÓFALO C., et al., **A prática de exercício físico durante o período de gestação:** Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N°59 - Abril de 2003. Disponível em:< <http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em 05/11/2010

FARIAS, M. A. A. de: **Elaboração de Trabalhos Com Formatação no Microsoft Word:** Porto Velho. ed. SENAC Rondônia, 2007.

FICHER, B.: **Os benefícios e riscos do exercício físico na gestação.** Saúde em Movimento, Rio de Janeiro, novembro, 2003

GOUVEIA, R. et al. **Gravidez e Exercício Físico Mitos, Evidências e Recomendações:** Faculdade de Medicina de Lisboa. Lisboa, 9 de Agosto de 2006. Disponível em: <actamedicaportuguesa.com/pdf/2007-20/3/209-214.pdf>. Acesso em: 21/10/2008

GOMES, G. E; SALINA, J. **Cartilha de Normalização de Trabalhos Acadêmicos /** Faculdade Metropolitana. Porto Velho, 2007. 30p. il.

GUYTON, A.C. & HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia Médica.** 10º Ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

HALE, R. **Factors important to women engaged in vigorous physical activity.** In: Sport Medicine, ed. R. Strauss. Philadelphia: W.B. Saunders, 1984.

LIMA, F. R. OLIVEIRA, N. **Gravidez e exercício.** Rev. Bras. Reumatologia. vol.45 no.3 São Paulo maio/junho 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.org/cgi-bin/wxis.exe/applications/scieloorg/iah/?IsisScript=iah/iah.xis&base=article^dart.scl&lang=p&nextAction=search&exprSearch=exercicio%20fisico%20e%20gestação&form=F&connectSearch=AN>> Acesso em 11/10/2010.

MALDONADO, Maria Tereza Pereira. **Psicologia da Gravidez: Parto e Puerpério.** 6ª ed. Petrópolis: Editora Vozes, 1984

MELLO, R. de A. **Embriologia Humana**: São Paulo: ed. Atheneu, 2000.

MOORE, K. L., PERSAUD, T.V.N. **Embriologia Clínica**. Tradução de Ithamar Vugman e Mira de Casrilevitz Engelhardt. 6. Ed. Rio de Janeiro: Guandara Koogam, 2000.

MELEM, Cláudia. **Natação para Gestantes**. São Paulo: Ícone, 1997.

Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Parto, aborto e puerpério. Assistência humanizada à mulher. Brasília, 2001.

MALDONADO, M.T. **Psicologia da Gravidez: Parto e Puerpério**. 14^o ed., São Paulo: Saraiva, 1997.

MOORE, K. L. **Embriologia Básica**. 6. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004

Nova Enciclopédia Barsa. São Paulo: Editorial Ltda, [2001].18 v.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NOGUEIRA, C. S. L. **Dermatologia e Gestação**: An Bras Dermatol.2005;80(2):17986. Disponível em: <WWW.scielo.br/pdf/abd/v80n2/a09v80n02.pdf> Acesso em 23/10/2010

OTTO, Edna Ruth de Castro. Como ter um Bebê mantendo-se em forma: **Ginástica para Gestantes**. São Paulo: Manole, 1984.

SILVA, P. A. **A Prática da Atividade Física na Gravidez**. Porto Velho, RO: Originalmente apresentada como monografia de graduação, Universidade Federal de Rondônia, 2004.

SOIFER, Raquel. **Psicologia da Gravidez, Parto e Puerpério**. 3^a ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1984. 124 p.

VIEBIG, F. R. et al **Qualidade de Vida na Gestação: a importância da prática de atividade física aliada à nutrição saudável**: Revista digital Buenos Aires n 124 Setiembre de 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/qualidade-de-vida-na-gestacao-a-importancia-da-pratica-de-atividade-fisica.htm>> Acesso em 28/10/2010.

MEDEIROS de P, SANTOS dos B. S. HUCK J. **Cuidados com Gestantes no Parto**. Disponível em: http://www.uniandrade.com.br/links/menu3/publicacoes/revista_enfermagem/artigo033.pdf > Acesso em 05/09/2010