

GESTANTES: CONHECENDO OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UMA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA, EM PORTO VELHO, RONDÔNIA.

FERREIRA, Imanuel Prado. Graduado em Educação Física Bacharelado pelo ILES/ULBRA PVH/RO¹
EVANGELISTA, Leila Aparecida. Professora do Curso de Educação Física do ILES/ULBRA PVH/RO²
SILVA, Adriane Corrêa da. Coordenadora do Curso de Educação Física do ILES/ULBRA-PVH/RO³
ELICKER, Eliane. Professora do Curso de Educação Física do ILES/ULBRA PVH/RO⁴

RESUMO

O Ministério da Saúde (2001) relata que a gravidez não é um estado patológico, nem uma debilidade de doenças ou inatividade, mas uma fase de diversas modificações anatômicas, fisiológicas e hormonais somado às transformações músculo-esquelético, emocionais, circulatórias e respiratórias, estimulando adequadamente o feto para que possa crescer e se desenvolver durante esse período. Parafrazeando Dutra & José (1998), a gravidez é um fenômeno fisiológico que acarreta uma série 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 determinadas 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 há alterações no sistema musculoesquelético, como abdômen protuso, hiperlordose lombar e distensão da musculatura abdominal, alterando significativamente a postura da gestante em seu dia a dia, necessitando de atividades musculares compensatórias. 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 que freqüentavam regularmente a Unidade de Saúde Ana Adelaide para o pré-natal, na faixa etária de 14 a 38 anos de idade, sendo que 15 gestantes (25%) estavam no 1º trimestre de gestação, 17 gestantes (28%) estavam no 2º trimestre e 28 gestantes (47%) estavam no 3º trimestre. 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, com relação à participação em algum programa de atividade física com profissional de educação física, 14 gestantes (23%) relataram que às vezes, 30 gestantes (50%) expuseram que *não* e 16 gestantes (27%) que *sim*. Em relação à gestante poder praticar exercícios físicos na gestação, desde que liberada pelo médico e orientada por profissional qualificado, a opinião das gestantes foi que 15 (25%) relataram que às vezes, 19 (32%) que *não* e 26 (43%) que *sim*. No entanto, durante esta fase latente da gravidez as mesmas não praticam atividade física. Os resultados nos permitiram concluir que é de fundamental importância a inserção do profissional de Educação Física dentro dos programas de saúde pública, bem como, um melhor entendimento das equipes das demais áreas de saúde, dentro das unidades de saúde, sobre a

¹ Graduado em Educação Física Bacharelado pelo ILES/ULBRA de Porto Velho/RO. manuelodarp@hotmail.com.

² Mestranda em Saúde Coletiva pela ULBRA de Canoas/RS e professora do ILES/ULBRA de Porto Velho/RO. leilavangelis@bol.com.br

³ Mestre em Educação Ambiental pela FURG/RS e Coordenadora do Curso de Educação Física do ILES/ULBRA de Porto Velho/RO. dricaacs@ig.com.br

⁴ Mestranda em Saúde Coletiva pela ULBRA/Canoas-RS e professora do ILES/ULBRA de Porto Velho/RO. elielicker@yahoo.com.br

indicação de exercícios físicos para a promoção da saúde da população em geral, e em especial das mulheres gestantes.

Palavras-chave: Gestação; Exercício Físico.

Introdução

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

Parafraseando Dutra & José (1998), a gravidez é um fenômeno fisiológico que acarreta uma série 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 há 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. No início do século XX começaram a surgir e serem 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 discutida 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, mas também muito importante, pois combate o excesso de peso, melhora a postura, contribuindo ainda para melhor oxigenação do feto, melhor facilidade na hora do parto, como também recuperação mais rápida no pós-parto (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 o colégio American College of Obstetricians and Gynecologists estabeleceu algumas recomendações, como que a grávida esteja 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. Esses benefícios seriam a redução do inchaço corporal, melhora da circulação sanguínea, ampliação do equilíbrio muscular, diminuição das câimbras nas pernas, fortalecimento da musculatura abdominal e diminuição do processo de recuperação após a gestação, além de prevenir à diabetes gestacional.

Tipos 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.

O primeiro trimestre é o período no qual a gestante apresenta fantasias e sonhos sobre o desconhecido e o organismo que cresce dentro dela, que ainda não é sentido. É a fase da labilidade emocional e fadiga, na qual depressão e agitação se alternam (MELEM, 1997). Além destas características, são bem marcantes alterações de humor que a gestante sofre ao longo dos nove meses. No entanto, Maldonado (1984), atribui 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 enjoos 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 sejam 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 com 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, pode-se dizer que é 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, quando 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 terceiro trimestre da gestação e 60% indicaram atividades físicas com início no segundo trimestre, como hidroginástica, caminhada, hidroterapia/alongamento e musculação/esportes coletivos.

Por outro lado, estudos utilizando treinamento de força com cargas moderadas evitando cargas elevadas, mostraram que esse tipo de treinamento favorece 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 termoregulação da mãe (KATZ et al, apud GOLVEIA et al, 2007).

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

- em grávidas já ativas, manter os exercícios aeróbios em intensidade moderada durante a gravidez;
- evitar treinos em frequência cardíaca acima de 140 bpm's;
- exercitar-se 3 a 4 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 exercitava antes da gravidez deve manter a prática da mesma atividade física, 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 um questionário com 14 perguntas fechadas. O estudo foi realizado através da elaboração do diagnóstico local na Unidade de Saúde Ana Adelaide de Porto Velho-RO, no ano de 2010. A população foi de 120 gestantes com uma amostra de 60 gestantes (50%) que freqüentavam a unidade de saúde para realização do pré-natal, distribuídas na faixa etária de 14 a 38 anos e de idade gestacional, sendo 15 gestantes (25%) no 1º ao 3º mês gestacional, 17 gestantes (28%) no 4º ao 6º mês e 28 gestantes (47%) no 7º ao 9º mês.

Resultados e Discussão

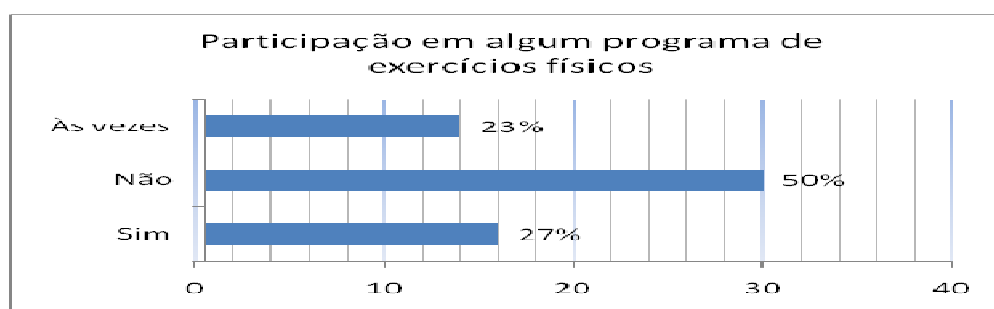


Gráfico 1 – Você participa de algum programa de exercícios físicos com um profissional de Educação Física?

O Gráfico 1, verificou se as gestantes participaram de algum programa de exercícios físicos com um profissional de educação física, registrando que 14 gestantes (23%) às vezes participaram de algum programa de atividade física com profissional de educação física, 30 gestantes (50%) não e 16 gestantes (27%) sim.

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 para profissionais da área de saúde.

Dados do Ministério da Saúde (2001) acrescentam 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.

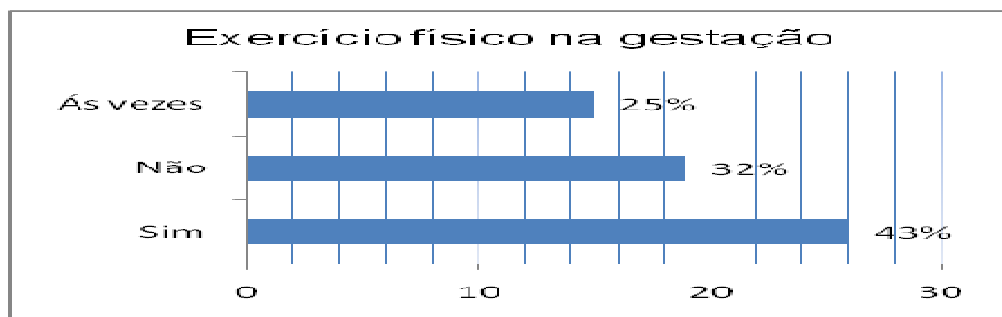


Gráfico 2: Na sua opinião, a gestante pode praticar exercícios físicos na gestação?

De acordo com o gráfico 2, das 60 entrevistadas 15 (25%) relataram que às vezes, 19 (32%) que *não* e 26 (43%) que *sim*, 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 fetais 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.

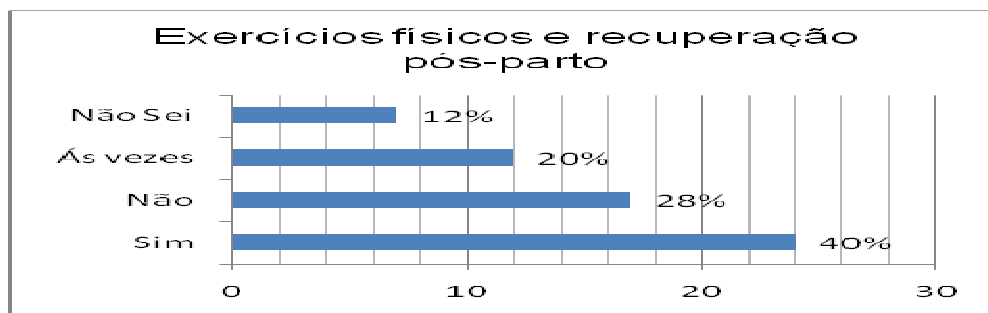


Gráfico 3: Você acredita que os exercícios físicos durante a gestação auxiliam na recuperação pós-parto?

Com relação a acreditar que os exercícios físicos durante a gestação auxiliam na recuperação pós-parto, o gráfico 3 mostra que 7 gestantes (12%) não souberam opinar, 12 (20%) disseram que *às vezes*, 17 (28%) que *não* acreditam e 24 (40%) que *sim*, os exercícios físicos são importantes no pós-parto.

Para Luzimar (2008), mulheres que se exercitam antes e durante a gestação tendem a ganhar menos peso, além de dar à 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 físicos 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 musculoesqueléticos.

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.

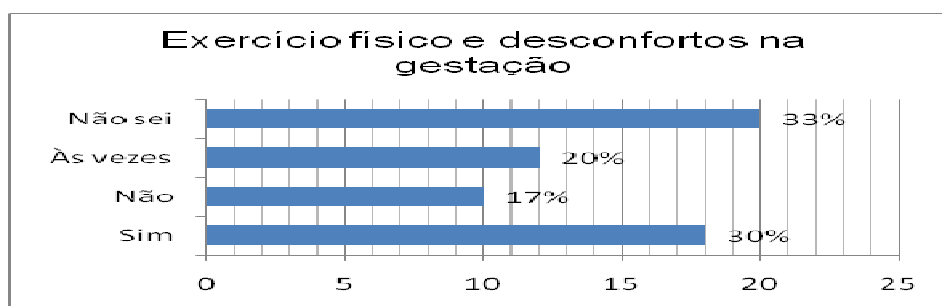


Gráfico 4: Você acredita que o exercício físico orientado e planejado diminui os desconfortos na gestação?

De acordo com o gráfico 4, 20 gestantes (33%) responderam *não sei*, 12 (20%) às vezes, 10 (17%) *não* e 18 (30%) *sim*, 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 termoregulador 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 físico 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.

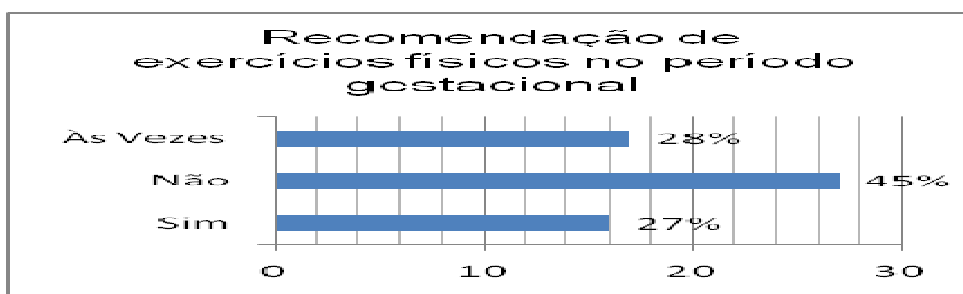


Gráfico 5: Algum dos profissionais de saúde desta unidade lhe recomendou exercícios físicos no período gestacional?

Com relação ao questionamento do gráfico 5, 28% das gestantes (17) disseram que às vezes, 45% (27 gestantes) que *não* e 27% (16 gestantes) que *sim*,

os profissionais de saúde da unidade frequentada recomendaram exercícios físicos no período gestacional no decorrer das suas consultas pré-natais.

Acog apud Luzimar (2008), diz que 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.

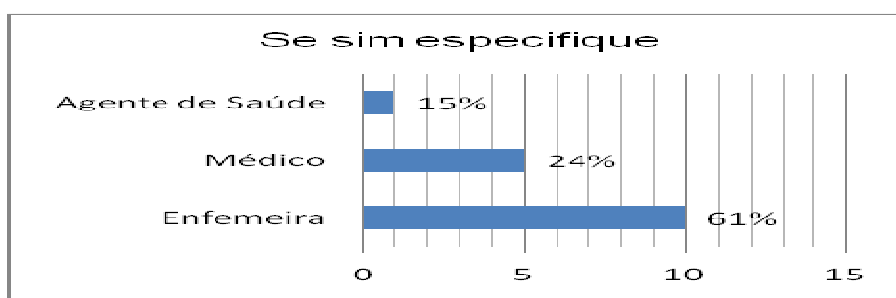


Gráfico 6: Se a resposta da questão anterior for sim, especifique?

O gráfico 6 refere-se aos 27% (16 gestantes) da população estudada que responderam que receberam recomendação para a prática de atividades físicas dos profissionais de saúde da referida unidade, sendo que 1 gestante (15%) foi orientada por agente de saúde, 5 gestantes (24%) por médicos e dez gestantes (61%) por enfermeiras.

Atualmente, grande parte das pesquisas alegou 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 musculoesqueléticas e cardiovasculares próprias desse período, estabelecendo uma preocupação e 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 e de uma interação profissional entre os profissionais de saúde para fomentar e esclarecer informações precisas sobre o tema abordado neste trabalho. É o que se pode chamar, literalmente, de “trabalho de equipe”.

CONCLUSÕES

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.
- Em relação às orientações oportunizadas à população gestante da unidade de saúde são consideradas como precárias, pois não receberam informações esclarecedoras sobre o tema abordado em questão. Torna-se essencial um trabalho de multidisciplinaridade entre as diversas áreas da saúde, tendo foco, exclusivamente, a oportunidade da melhoria da qualidade de vida da população menos favorecida, nas comunidades de vulnerabilidade social latente.
- Ficou evidente a necessidade de conscientizar gestantes e profissionais da área de saúde e principalmente educadores físicos sobre as reais necessidades de estudos abrangentes e específicos, favorecendo e fundamentando a inserção do exercício físico 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 qualificados e indicação por parte dos profissionais de saúde. Um outro motivo de relevância a ser citado, seria o alto custo financeiro da manutenção desse tipo de atividade, sendo que esta última informação foi obtida através de conversas informais com as gestantes durante a coleta de dados.

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**. 14º ed., São Paulo: Saraiva, 1997.

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

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 BraDermatol.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**. 3ª 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