



Revista  
Técnico-Científica



## EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO E O IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES NO PÓS-PARTO

### PHYSICAL EXERCISE IN PREGNANCY AND THE IMPACT ON QUALITY OF LIFE OF POSTPARTUM WOMEN

Vanessa Baldissera Chiarello<sup>i\*</sup>, Roges Ghidini Dias<sup>ii</sup>

Acadêmica do curso de Educação Física. Universidade de Caxias do Sul, Campus da Região dos Vinhedos<sup>1</sup>  
Professor dos cursos de Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) da Universidade de Caxias do Sul<sup>2</sup>

\* Autor para correspondência: vanessachiarello277@gmail.com

#### RESUMO

O objetivo deste estudo foi investigar as possíveis relações entre a prática de exercício físico durante a gestação e seus benefícios na vida de mulheres no período pós-parto. Foram entrevistadas 23 mulheres em período de puerpério do município de Garibaldi – RS. Todas as voluntárias haviam realizado o pré-natal na saúde pública e tiveram seus bebês entre os meses de março a setembro de 2016. Foi empregado questionário autoaplicável contendo perguntas para mensuração do nível socioeconômico e participação em programas de exercícios físicos por parte das avaliadas. Para a avaliação da qualidade de vida, foi empregado o questionário SF-36 para a qualidade de vida. Análise dos dados foi realizada por meio de estatística inferencial (frequências simples) e descritiva em termos de média e desvio padrão. Para verificar a associação entre a prática de exercício físico na gestação e qualidade de vida após o parto foi utilizada a correlação de Spearman, empregando o pacote estatístico SPSS versão 23, com nível de significância de 5%. Os resultados apontaram que as mulheres mencionaram estar satisfeitas com sua qualidade de vida (95,7% considerou sua saúde de boa à excelente). Encontrou-se também uma relação entre a prática de exercício físico na gestação e a melhora no domínio social do SF-36, avaliada após o parto. Quanto aos dados sócio demográficos, verificou-se que as primíparas obtiveram melhor avaliação da saúde. Pode-se concluir que a prática de exercício físico durante o período da gestação se mostrou benéfico às gestantes podendo impactar positivamente suas vidas no período do puerpério. Sugere-se novos estudos de acompanhamento por período maior no pós-parto, para que se verifique as reais contribuições do exercício físico em cada fase do puerpério.

**Palavras-chave:** Gestação, Exercício Físico, Puerpério, Qualidade de Vida.

#### ABSTRACT

*The aim of this study was to investigate the possible relationships between the practice of physical exercise during pregnancy and its benefits in the lives of women in the postpartum period. Twenty-three postpartum women in the municipality of Garibaldi - RS were interviewed. All volunteers had had prenatal care in public health and had their babies between March and September 2016. A self-administered questionnaire containing questions for socioeconomic level measurement and participation in physical exercise programs by the evaluated subjects was used. To assess the quality of life, the SF-36 quality of life questionnaire was used. Data analysis was performed using inferential statistics (simple frequencies) and descriptive in terms of mean and standard deviation. To verify the association between the practice of physical exercise during pregnancy and quality of life after*

*delivery, the Spearman correlation was used using the statistical package SPSS version 23, with a significance level of 5%. The results showed that women mentioned being satisfied with their quality of life (95.7% considered their health from good to excellent). There was also a relationship between the practice of physical exercise during pregnancy and the improvement in the social domain of SF-36, assessed after delivery. Regarding socio-demographic data, it was found that primiparous women had a better health assessment. It can be concluded that the practice of physical exercise during pregnancy was beneficial to pregnant women and could positively impact their lives during the postpartum period. Further follow-up studies are suggested for longer postpartum periods to verify the actual contributions of physical exercise at each postpartum phase.*

**Keywords:** *Pregnancy, Physical Exercise, Puerperium, Quality of Life*

## INTRODUÇÃO

A gestação é um período médio de 40 semanas, sendo um tempo de imensas alterações físicas e emocionais, e ainda uma condição de saúde (KISNER; COLBY, 2005). Tais alterações são determinadas pelos hormônios (GUYTON; HALL, 2006) e dentre as modificações locais, os órgãos mais suscetíveis são o útero e as mamas (GIACOPINI; OLIVEIRA; ARAÚJO, 2016).

Além dos sistemas cardiorrespiratório e musculoesquelético sofrerem adaptações decorrentes da gestação, Falcone et al. (2005) consideram que a mulher fica vulnerável durante a gravidez, passando a experimentar muitos sentimentos devido às mudanças corporais, bioquímicas, familiares e sociais. Segundo Giacopini, Oliveira e Araújo (2016) o período da gravidez e puerpério é o de maior incidência de transtornos psicológicos na mulher, principalmente no primeiro e terceiro trimestre de gestação e até trinta dias após o parto, tendo uma em cada cinco mulheres com algum grau de depressão (GOMES; COSTA, 2013).

Assim como a gravidez, o puerpério também é marcado por grandes oscilações físicas e emocionais. Maldonado (2013) relata que as revisões históricas sobre a maternidade abrem espaço para um questionamento sobre a existência de um 'instinto materno', mostrando que a exaltação deste amor é algo relativamente recente na história do ocidente. Lara et al. (2016) argumenta que hoje a tarefa de cuidar dos filhos recai quase que exclusivamente sobre a mãe, a partir do pensamento de que as mães têm o dever, quase sagrado, de se dedicar aos filhos. Desse modo, como suscitam Lima-Lara e Fernandes (2010), as modificações físicas e emocionais do período pós-parto podem interferir na qualidade de vida da mulher.

Antigamente as mulheres grávidas não eram estimuladas a praticar exercícios físicos, tornando-se sedentárias em todo período gestacional, acreditando que o feto poderia ser prejudicado. Mesmo que, em alguns contextos, esta ideia ainda seja defendida, já é mais frequente que profissionais da saúde indiquem o exercício físico durante este período (GIACOPINI; OLIVEIRA; ARAÚJO, 2016). Lima e Oliveira (2005) destacam a existência de dados sugestivos de que praticar exercícios físicos durante a gestação pode trazer proteção contra a depressão puerperal. Considerando que o bem-estar físico e emocional de um indivíduo depende em grande parte de seu estilo de vida, a prática regular de exercícios físicos contribui positivamente para as populações em geral, incluindo as gestantes e mulheres em situação de pós-parto (GOMES; COSTA, 2013). Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi investigar a qualidade de vida no puerpério e sua relação com a prática de exercícios físicos durante a gestação.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Este estudo é do tipo descritivo diagnóstico, e a amostra foi constituída por 23 mulheres em situação de pós-parto do município de Garibaldi-RS, que haviam realizado o pré-natal nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) dos bairros Chácaras e Santa Terezinha do respectivo município.

A seleção da amostra foi não probabilística por conveniência e as participantes foram contatadas via telefone, convidadas a participar respondendo os questionários da pesquisa na sua UBS de referência. Algumas participantes do estudo foram visitadas em suas residências em função da dificuldade de se deslocarem até a UBS e outras participaram do estudo no momento em que vieram realizar a consulta pós-parto, preconizada pelo Ministério da Saúde até 42 dias após o nascimento do bebê. No momento das entrevistas todas foram orientadas sobre o procedimento da pesquisa e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e somente após a assinatura do TCLE as entrevistas tiveram início. Foram incluídas nesta pesquisa todas as puérperas que tiveram seus filhos entre início de março e final de setembro de 2016 e que aceitaram participar voluntariamente e foram excluídas àquelas que não compareceram às suas UBS para entrevista, as que não retornaram o contato inicial e que não compreendiam o

idioma da língua portuguesa, tendo em vista o grande número de imigrantes de diferentes nacionalidades na cidade onde se desenvolveu o estudo.

Foram desenvolvidos especialmente para este estudo questionários que buscavam investigar variáveis sócio demográficas, condições de saúde e prática de exercícios no período da gestação. A fim de verificar a qualidade de vida das participantes do estudo, empregou-se o questionário SF-36 (*Medical Outcomes Study 36 – Item Short Form Health Survey*), que analisou as limitações físicas, a percepção geral da saúde, a vitalidade, as limitações em atividades sociais, os problemas emocionais e a saúde mental da mulher após o parto.

Para análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva e inferencial. Para investigar a relação entre a prática de exercício físico na gestação e qualidade de vida foi realizada a correlação de Spearman, empregando o pacote estatístico SPSS versão 23, com nível de significância de 5%.

## RESULTADOS

Considerando os resultados apresentados na Tabela 1, a maioria das participantes se auto declararam de etnia branca (95,7%), eram casadas (78,3%), permaneciam em casa cuidando de seus (s) filho (s) (56,5%) e não tinham o ensino médio completo (65,2%). Ainda, para 65,2% das entrevistadas, a gestação em questão era de seu primeiro filho (primíparas) e apenas uma foi gravidez gemelar (4,3%). A idade das entrevistadas variou entre 14 e 32 anos e a maioria das voluntárias (69,6%) respondeu os questionários no puerpério remoto, período compreendido após o 45º dia do nascimento do bebê.

**Tabela 1.** Dados sócio demográficos da amostra (n=23).

	<i>f</i>	%
<b>Etnia</b>		
Branca	22	95,7
Negra	1	4,3
<b>Estado civil</b>		
Casada	18	78,3
Solteira	5	21,7
<b>Escolaridade</b>		
Fundamental incompleto	2	8,7
Fundamental completo	13	56,5
Ensino médio	8	34,8

<b>Ocupação</b>		
Só trabalha	10	43,5
Não trabalha e nem estuda	13	56,5
<b>Primípara</b>		
Sim	15	65,2
Não	7	30,4
Sem informação	1	4,3
<b>Tipo de gestação</b>		
Única	22	95,7
Gemelar	1	4,3
<b>Fase do puerpério</b>		
Imediato	1	4,3
Tardio	6	26,1
Remoto	16	69,6

*f – frequência; % - percentual amostral*

Os resultados referentes às condições de saúde estão apresentados na tabela 2. Do total, 78,3% das participantes afirmaram não utilizar qualquer forma de tabaco ou assemelhado e 95,7% responderam que não ingeriram bebidas alcoólicas durante a gestação e/ou puerpério. Apenas uma informou possuir doença diagnosticada (Diabetes tipo II) e 87% das entrevistadas responderam que não utilizavam medicamentos de uso contínuo. Considerando os resultados do número de consultas médicas e odontológicas realizadas nos últimos seis meses (95,7% e 56,5%, respectivamente) pode-se perceber que as entrevistadas demonstraram preocupação com sua saúde: em primeira instância com o pré-natal e posteriormente com o acompanhamento pós-natal. As ações de autocuidado tanto no pré quanto no pós-natal podem ser percebidas quando as entrevistadas reportam sua auto avaliação de saúde: 82,6% delas consideraram sua saúde boa, muito boa ou excelente.

**Tabela 2.** Auto avaliação das condições de saúde das puérperas (n=23).

	<i>f</i>	%
<b>Tabagismo</b>		
Sim	5	21,7
Não	18	78,3
<b>Etilismo</b>		
Sim	1	4,3
Não	22	95,7
<b>Doença diagnosticada</b>		
Sim	1	4,3
Não	22	95,7

<b>Uso de medicamentos</b>		
Sim	3	13
Não	20	87
<b>Consultas médicas</b>		
Sim	22	95,7
Não	1	4,3
<b>Consultas odontológicas</b>		
Sim	10	43,5
Não	13	56,5
<b>Avaliação saúde</b>		
Excelente	5	21,7
Muito boa	7	30,4
Boa	7	30,4
Regular e Ruim	4	17,3

*f – frequência; % - percentual amostral*

Os resultados do questionário que investigou a prática de exercício físico na gestação demonstraram que 73,9% das puérperas realizaram algum exercício físico durante a gravidez, sendo que 39,1% relataram ter praticado durante toda a gestação. Quanto ao tipo de exercício realizado, questão de múltipla escolha, a caminhada veio em primeiro lugar (73,9%) seguido de práticas frequentes de alongamento (21,7%). Dança, esportes e atividades aquáticas foram, respectivamente, mencionados por 4,3% das entrevistadas.

Conforme os dados na tabela 3, a maioria das participantes relatou praticar exercícios físicos duas ou mais vezes por semana, variando desde 20 a 45 minutos por sessão. As participantes relataram ainda que suas sessões de exercícios eram realizadas com intensidade leve ou moderada (73,9%) e 26,1% relatou não sentir nenhum desconforto oriundo dos exercícios físicos em qualquer momento da gestação. A tabela 3 traz os dados relativos à frequência, tempo e intensidade dos exercícios praticados durante a gestação, bem como os desconfortos e benefícios mais apontados pelas puérperas (ambas questões de múltipla escolha).

**Tabela 3.** Prática de exercício físico durante a gestação (n=23).

	<i>f</i>	%
<b>Frequência</b>		
Até 2X por semana	5	21,7
Mais de 2x por semana	12	52,2
Não fizeram	6	26,1
<b>Tempo</b>		
20 min.	3	13
30 min.	7	30,4

45 min.	5	21,7
Mais de 45 min	2	8,7
Não fizeram	6	26,1

*f – frequência; % - percentual amostral*

Em relação da qualidade de vida, a aplicação do SF-36 referente ao domínio de auto avaliação de saúde, 95,7% das entrevistadas consideraram sua saúde boa, muito boa ou excelente. Ao compararem sua saúde com a de um ano atrás, 34,8% optaram pela resposta “quase a mesma”. Quando perguntadas de que maneira a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas atividades sociais, em relação à família, amigos ou grupo, nas últimas quatro semanas, 47,8% optaram pela resposta “de forma nenhuma”, enquanto 30,4% escolheram “moderadamente”.

Outro aspecto que visivelmente interferiu na qualidade de vida das participantes foi a dor. Nesse sentido, 34,8% das entrevistadas reportaram dor moderada nas últimas quatro semanas antes da aplicação do questionário. Ainda, 26,1% das entrevistadas afirmaram não ter tido nenhuma dor e 21,7% dor muito leve. No entanto, ao responderem quanto a dor interferiu no seu trabalho normal (incluindo o trabalho de casa), 73,9% disseram que a dor interferiu pouco ou de maneira nenhuma.

Perguntadas como se sentiram durante as últimas quatro semanas, em relação ao seu vigor físico, vontade e força, 39,1% responderam que se sentiam motivadas “uma boa parte do tempo”. Em relação à quantidade de tempo que se sentiram muito nervosas, 60,9% consideraram a opção “alguma” ou “pequena parte do tempo” e o sentimento de estar tão deprimido que nada poderia animar foi apontado pelas puérperas da seguinte forma: “uma pequena parte do tempo” (39,1%) e “nunca” (39,1%). Ainda, no que diz respeito à sentirem-se calmas ou tranquilas, 34,8% das entrevistadas responderam “na maior parte do tempo”; 21,7% “alguma parte do tempo” e 17,4% “todo o tempo”. Ao serem questionadas por quanto tempo se sentiram desanimadas ou abatidas, nas últimas quatro semanas, 69,6% optou por “uma pequena parte do tempo” ou “nunca”. O item que abordou a questão “quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz”, revelou que aproximadamente 83% sentem-se felizes todo o tempo ou uma boa parte do tempo, apesar de sentirem-se cansadas (30,4%), por alguma parte do tempo.

Quando questionadas quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as atividades sociais, como visitar amigos e parentes,

60,9% das entrevistadas optou pela alternativa “nenhuma parte” ou “pequena parte” do tempo. Das participantes que optaram pela resposta “na maior parte do tempo” (21,7%), 80% não haviam realizado exercício físico na gestação.

A última questão sobre qualidade de vida tratou de algumas afirmativas que as entrevistadas deveriam considerar verdadeiras ou falsas, sendo que 65,2% disseram ser definitivamente falsa a frase “eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas”; 56,5% optaram pela resposta definitivamente verdadeiro para a afirmativa “eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço”; 60,9% escolheram definitivamente falso para “eu acho que a minha saúde vai piorar” e também 60,9% considerou definitivamente verdadeira a frase “minha saúde é excelente”.

Quando analisadas a relação entre a prática de exercícios físicos durante a gestação e a saúde física das participantes, observou-se correlação moderada ( $Rho = 0,63$ ), sugerindo que as participantes que fizeram exercício físico apresentaram melhor bem-estar no referido domínio do SF-36. Desse modo, parece que o exercício físico realizado na gestação pode apresentar efeitos a médio e longo prazo durante o puerpério, haja vista que 60,9% das entrevistadas argumentaram que nas últimas 4 semanas pequena ou nenhuma parte do seu tempo acabou sendo interferido por problemas de saúde física ou emocional.

Quando relacionado o número de gestações com a qualidade de vida e avaliação de saúde, constatou-se que as participantes primíparas apresentam melhor avaliação de saúde ( $Rho = 0,59$ ), o que acaba influenciando a auto avaliação da qualidade de vida ( $Rho = 0,81$ ).

## **DISCUSSÃO**

O presente estudo, que teve como propósito relacionar a prática de exercício físico na gestação e a qualidade de vida após o parto, encontrou uma relação entre exercício físico durante a gestação e melhora no domínio social no puerpério, contudo, na percepção geral da saúde, até as entrevistadas que não realizaram exercício físico na gravidez apresentaram boa, muito boa ou excelente avaliação da própria saúde.

Assim, os resultados apontam que as puérperas deste estudo apresentaram uma boa qualidade de vida (95,7% consideraram sua saúde de boa à excelente), verificada em todos os domínios do SF-36, semelhante aos achados de Lima-Lara e Fernandes (2010), que investigaram, no entanto, outras variáveis como o tipo de parto, amamentação e saúde do bebê.

Tendais, Figueiredo e Mota (2012) compararam a qualidade de vida entre grávidas ativas e insuficientemente ativas e encontraram resultados significativamente superiores nas ativas, no que diz respeito aos componentes físicos e nas dimensões de saúde geral e saúde mental no primeiro trimestre.

Abeche (2008) realizou um estudo com 120 puérperas adolescentes e 120 adultas, utilizando dois instrumentos de avaliação para a percepção da qualidade de vida, o WHOQOL-Bref e o SF-36, verificando que a percepção de qualidade de vida não se demonstrou inferior nas adolescentes, inclusive apresentando escores superiores em alguns componentes físicos e funcionais.

A constatação de que as primíparas apresentaram melhor avaliação da saúde e auto avaliação da qualidade de vida contradiz, de certa forma, a afirmação do Ministério da Saúde (BRASIL, 2012) de que as mulheres que têm seu primeiro filho apresentam alto risco para problemas mentais e psicológicos. Também para Maldonado (2013), o período de transição do puerpério acentua-se em particular no primeiro filho. De certa forma, os resultados sugeriram uma quebra de paradigma, que poderia ser confirmada com futuros estudos mais direcionados para a depressão pós parto.

A maioria das voluntárias (69,6%) respondeu os questionários na fase remota do puerpério (período após 45 dias do nascimento do bebê), o que pode ter influenciado nos bons resultados encontrados para a qualidade de vida, já que, para Maldonado (2013) os primeiros dias após o parto são marcados por emoções intensas e, na primeira semana, a labilidade emocional é o padrão mais característico, sendo que a euforia e a depressão alternam-se rapidamente. Desta forma, os achados apontam que 83% sentiram-se felizes por todo o tempo ou boa parte do tempo, e aproximadamente 70% sentiram-se desanimadas ou abatidas apenas uma pequena parte do tempo ou nunca, o que também pode refletir positivamente no desenvolvimento dos bebês.

Em relação à prática de exercícios físicos, verificou-se que muitas entrevistadas iniciaram ou mantiveram a prática de exercício físico no primeiro trimestre (65,1%) e algumas destas (39,1%) permaneceram por toda a gestação. Chistófalo, Martins e Tumelero (2003), numa pesquisa com oito profissionais médicos, revelaram que 60% deles indica o início de atividades físicas a partir do segundo trimestre de gestação, situação que ocorreu com apenas 8,7% das voluntárias deste estudo. A gestante somente deve iniciar ou retomar a sua própria rotina de exercícios habituais após a primeira consulta de pré-natal, estabelecida a ausência de risco gestacional e após liberação médica (NASCIMENTO et al., 2014). A atividade física de intensidade leve a moderada é recomendada a todas as grávidas, mesmo as sedentárias que desejam iniciá-la durante a gestação, sendo nesse caso a recomendação atual iniciá-la após a 12<sup>a</sup> semana de gestação e as gestantes fisicamente ativas antes de engravidar podem manter suas atividades inclusive no primeiro trimestre gestacional, porém modificando (ou adaptando) sua intensidade e frequência (ACOG, 2002).

Ainda sobre o exercício físico na gestação, detectou-se que 52,2% das participantes praticaram mais de duas vezes por semana; 52,1% realizavam o exercício por 30 ou 45 minutos e todas as puérperas consideraram a intensidade como leve ou moderada. Lima e Oliveira (2005) recomendam alguns cuidados durante a gestação: praticar exercício físico de três a quatro vezes por semana, de 20 a 30 minutos, mantendo os exercícios aeróbicos em intensidade moderada. Outros autores orientam que a atividade não seja vigorosa, para Kisner e Colby (2005) o exercício intenso eleva a temperatura corpórea central, além de que a mulher grávida atinge uma capacidade máxima de exercício em um nível de trabalho mais baixo do que a não grávida devido ao aumento da necessidade de oxigênio. Polden e Mantle (2002) alertam que pode ocorrer angústia fetal durante uma atividade esforçada e prolongada, causada pela hipóxia transitória devido à necessidade de oxigênio por parte da musculatura ativa da gestante.

Dentre os inúmeros benefícios que o exercício físico pode proporcionar para a gestante, no entender de Sallet (2009), o programa de exercícios físicos visa oferecer a gestante uma sensação de bem-estar, melhorando também sua autoestima. Lima e Oliveira (2005) justificam que o exercício físico aeróbio possibilita o controle do peso na gestante e mantém seu condicionamento, reduzindo também

os riscos de desenvolver diabetes gestacional. Segundo Castro et al. (2009) o principal objetivo do exercício físico durante o pré-natal é a melhora da qualidade de vida da gestante, sendo que o apoio psicológico é importante.

Embora tenha sido discreta a relação encontrada entre exercício físico na gestação e a melhora no domínio social após o parto ( $Rho= 0,63$ ), isso denota uma possibilidade de que a prática de exercícios durante a gravidez não só melhora a qualidade de vida pré-natal, como pode exercer efeitos a longo prazo na saúde física e mental das mulheres.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As participantes primíparas apresentaram melhor qualidade de vida no puerpério, no domínio da auto avaliação da saúde e isso representou uma divergência com a literatura. A prática de exercícios físicos na gestação forneceu modestas contribuições para que problemas físicos e/ou emocionais não interferissem nas atividades sociais das puérperas e possivelmente isso se deva pelo reduzido número da amostra.

Recomenda-se a realização de novos estudos desta natureza, que possam incluir outras variáveis relevantes para a avaliação da qualidade de vida após o parto, como: histórico familiar de depressão pós-parto, bom atendimento pré-natal e hospitalar, presença ou não de complicações obstétricas, saúde do bebê ao nascer, apoio do companheiro, idade, número de gestações, situação econômica, tipo de parto, bem como a aceitação da própria gravidez.

## REFERÊNCIAS

ABECHE, A. M. **Avaliação da percepção de qualidade de vida em puérperas adolescentes no Hospital de Clínicas de Porto Alegre. 2008.** Disponível em [www.lume.ufrgs.br](http://www.lume.ufrgs.br) . Acesso em 23 de nov.2016.

ACOG Committee Obstetric Practice. Exercise during pregnancy and the postpartum period – **Obstet Gynecol** – n. 267, p.171-173, 2002.

BAPTISTA, M. N.; BAPTISTA, A. S. D.; TORRES, E. C. R. Associação entre suporte social, depressão e ansiedade em gestantes – São Paulo: **Vetor** – v.7, p. 39-48, 2006.

CASTRO, D. M. S.; et.al. Exercício físico e gravidez: prescrição, benefícios e contraindicações – Brasília: **Universitas** – v.7, p. 91-101, 2009.

CHISTÓFALO, C.; MARTINS, A. J.; TUMELERO, S. A prática de exercício físico durante o período da gestação – Buenos Aires: **Rev. Digital efdeportes.com.** – n. 59, 2003.

DANTAS, R. A. S.; SAWADA, N. O. ; MALERBO, M. B. 2003. Pesquisas sobre qualidade de vida: revisão da produção científica das universidades públicas do estado de São Paulo – Ribeirão Preto: **Rev. Latino-Americana de Enfermagem** – v.11, n.4, 2003.

FALCONE, V. M.; et.al. Atuação multiprofissional e a saúde mental de gestantes – São Paulo: **Rev. Saúde Pública** – v. 39, p. 612-618, 2005.

GIACOPINI, S.M; OLIVEIRA, D.V; ARAÚJO, A.P.S. Benefícios e recomendações da prática de exercícios físicos na gestação – Maringá: **Biosalus** – v.1 p. 1-19, 2016.

GOMES, D. O.; COSTA, G. M. T. Exercício Físico na Gravidez – Alto Uruguai: **Ideau** – v.8, n.18, 2013.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. **Tratado de Fisiologia Médica.** Traduzido por Barbara de Alencar Martins [et.al.] – Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.

KISNER, C.; COLBY, L. A. **Exercícios Terapêuticos: Fundamentos e Técnicas** – São Paulo: Manole, 2005.

LARA, B.; et. al. **#Meu amigo secreto: feminismo além das redes** – Rio de Janeiro: Edições de Janeiro, 2016.

LIMA, F.; OLIVEIRA, N. Gravidez e exercício – São Paulo: **Reumatol** – v.45, p.188-190, 2005.

LIMA-LARA, A. C.; FERNANDES, R. A. Q. Qualidade de Vida no Puerpério Mediato: um estudo quantitativo – **OBJN** – v.9, n.1, 2010.

MALDONADO, M. T. **Psicologia da gravidez** – Rio de Janeiro: Editora Jaguatirica Digital, 2013.

BRASIL - MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Cadernos de Atenção Básica: Atenção ao pré-natal de baixo risco** – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012.

NASCIMENTO, S. L.; et. al. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura – Campinas: **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.** – v. 36, p.423-431, 2014.

POLDEN, M.; MANTLE, J. **Fisioterapia em ginecologia e obstetrícia** – São Paulo: Santos, 2002.

SALLET, C. G. **Grávida e Bela: um guia prático de saúde e beleza para a gestante** – São Paulo: Ediouro, 2009.

TENDAS, I.; FIGUEIREDO, B.; MOTA, J. **Atividade física e qualidade de vida na gravidez** – Disponível em: < publicacoes.ispa.pt >. Acesso em: 21 de abr. 2016

