



GESTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DOS TIPOS E BENEFÍCIOS DE EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE O PRÉ-NATAL

PREGNANCY AND PHYSICAL EXERCISE: A BIBLIOGRAPHICAL REVIEW OF THE TYPES AND BENEFITS OF PHYSICAL EXERCISE DURING PRENATAL

Rhayzza de Melo MARQUES

Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT)

E-mail: rhayzzademelomarques@gmail.com

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0445-9885>

Mário Leopoldino FELISBERTO

Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT)

E-mail: marioleofelis@gmail.com

ORCID: <http://orcid.org/0009-0006-6157-9476>

Cláudia Denise Mendanha MANGUEIRA

Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT)

E-mail: claudia.mangueira@ufnt.edu.br

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2544-9325>

Joaquim Guerra de Oliveira NETO

Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT)

E-mail: joaquim.neto@ufnt.edu.br

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8068-2026>

RESUMO

Introdução: durante o período gestacional, o corpo da mulher passa por um processo de mudanças e adaptações fisiológicas para proporcionar a viabilidade da gestação. Nota-se que os impactos dessas alterações podem influenciar diretamente no risco gestacional. **Objetivos:** destacar os tipos de exercícios físicos recomendados durante o período gestacional e elencar os benefícios de cada tipo de exercício com evidência científica. **Metodologia:** trata-se de uma revisão bibliográfica, utilizando artigos presentes nas seguintes bases de dados: PubMed e BVS. Foram incluídos artigos originais e revisões sistemáticas em inglês, português e espanhol publicadas entre 2020 e 2024, que abordassem sobre os benefícios do exercício físico durante o período gestacional. Após análise, foram selecionados 17 artigos para a elaboração desta revisão bibliográfica. **Resultados e Discussão:** destaca-se a importância da prática regular de atividade física no pré-natal, que apresenta diferentes tipos e vertentes,

GESTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DOS TIPOS E BENEFÍCIOS DE EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE O PRÉ-NATAL. Rhayzza de Melo MARQUES; Mário Leopoldino FELISBERTO; Cláudia Denise Mendanha MANGUEIRA; Joaquim Guerra de Oliveira NETO. JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. ISSN: 2526-4281 - FLUXO CONTÍNUO. 2025 - MÊS DE JANEIRO - Ed. 58. VOL. 01. Págs. 71-83. <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: jnt@faculdefacit.edu.br.

desde exercícios mais leves até os de alta intensidade, com repercussões na redução do risco gestacional, haja vista que minimiza os distúrbios metabólicos e auxilia no equilíbrio postural, emocional e fisiológico da mãe. **Conclusão:** os diferentes tipos de exercícios variam desde alongamentos até aeróbicos de baixa e alta intensidade, exercícios de força e de relaxamento. Dentre os seus benefícios, estão: melhoria do funcionamento cardiovascular, controle do ganho de peso gestacional, diminuição do desconforto musculoesquelético, redução do Diabetes Mellitus Gestacional e da hipertensão gestacional. Além disso, também é documentada a redução da dor durante o parto e melhora da recuperação no puerpério. Nesse ínterim, para os fetos, a atividade física também é importante pois resulta em diminuição da massa gorda, melhor tolerância ao estresse e maturação neurocomportamental avançada.

Palavras-chave: Exercício Físico. Período Gestacional. Benefícios.

ABSTRACT

Introduction: During the gestational period, a woman's body undergoes a process of physiological changes and adaptations in order to ensure the viability of pregnancy. The impact of these changes can have a direct influence on gestational risk. **Objectives:** to highlight the types of physical exercise recommended during pregnancy and to list the benefits of each type of exercise based on scientific evidence. **Methodology:** This is a literature review using articles from the following databases: PubMed and BVS. We included original articles and systematic reviews in English, Portuguese and Spanish published between 2020 and 2024, which addressed the benefits of physical exercise during pregnancy. After analysis, 17 articles were selected for this literature review.

Results and Discussion: The importance of regular physical activity during prenatal care is highlighted. It comes in different types and forms, from light to high-intensity exercise, with repercussions on reducing gestational risk, since it minimizes metabolic disorders and helps the mother's postural, emotional and physiological balance.

Conclusion: The different types of exercise range from stretching, low to high intensity aerobics, strength and relaxation exercises, and their benefits include: improved cardiovascular function, control of gestational weight gain, reduction of musculoskeletal discomfort, attenuation of Gestational Diabetes Mellitus and

gestational hypertension. In addition, a reduction in pain during labor and improved recovery in the puerperium have also been documented. In the meantime, for fetuses, physical activity is also important as it results in a reduction in fat mass, better stress tolerance and advanced neurobehavioral maturation.

Keywords: Physical Exercise. Pregnant. And benefits.

INTRODUÇÃO

Desde 1990, o American College of Obstetrician and Gynecologist recomenda exercícios de rotina para mulheres com gravidez sem complicações. Apesar dos benefícios bem documentados para a saúde, a maioria das gestantes não atinge a recomendação de exercício físico durante o período gestacional (Almalki SA et al, 2021). Uma pesquisa com 1.515 mulheres grávidas em Xangai, na China, revelou que a taxa de sedentarismo era de 47,5% e que apenas 2,8% das participantes praticavam atividades físicas conforme o recomendado (Xingchen Shang et al, 2023).

A atividade física é um conjunto de movimentos corporais que resulta em gasto energético e condicionamento dos sistemas músculo esquelético e cardiovascular. Além disso, a atividade física gera benefícios para outros sistemas corporais, como pulmonar e genitor produtor. Assim, nota-se que atividade física apresenta resultado no controle de ganho de peso, preservação da aptidão cardiovascular e controle da saúde mental (Beetham, Kassia et al, 2022).

O pré-natal consiste no seguimento da gestante, desde o diagnóstico da gravidez até o momento do parto, no qual tem como objetivo evitar impactos na saúde materno-fetal e garantir que a mãe e seu recém-nascido estejam saudáveis no final do período gravídico, em que é ofertado cuidados clínicos, psicossociais, preventivos e educacionais. Diante disso, a atividade física é um dos métodos de benefícios à saúde materno-fetal. Dentre os benefícios de atividade regular durante a gestação estão bem estabelecidos: diminuição do risco de diabetes gestacional, ganho de peso excessivo, hipertensão, pré-eclâmpsia, depressão e ansiedade (Cepnija, Dragana et al, 2022.)

Neste breve contexto, pretende-se com esta pesquisa, explorar os tipos de exercícios físicos recomendados para gestantes apontando seus benefícios durante o

período gestacional, de forma a contribuir na disseminação do conhecimento e incentivo às mulheres grávidas na adoção de atividades físicas durante a gravidez.

METODOLOGIA

Este artigo trata-se de uma revisão bibliográfica, em que será feito um compilado de pesquisas bibliográficas de caráter qualitativa e descritivo relacionados ao exercício físico e seus benefícios para o período gestacional.

Foram incluídos nesta revisão artigos originais e revisões sistemáticas que abordassem sobre os tipos e os benefícios do exercício físico durante o período gestacional (pré-natal). Para a isso, os seguintes descritores “exercício físico (exercise), período gestacional (gestational period), benefícios (benefits)” presentes nos Descritores em Ciências da Saúde Estudos (DeCS). Esses descritores foram unidos pelo operador resultando em: (“exercício físico” OR “ Exercise”) AND (“Período gestacional” OR “Gestational period”) AND (“benefícios” OR “Benefits”). Em seguida, foi realizada essa busca nas bases de dados do PUBMED e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Inclusos artigos dos últimos 5 anos, artigos em inglês, português e espanhol e foram excluídos artigos que estavam fora dessa limitação temporal, resultando em 180 artigos na plataforma BVS e 176 artigos na plataforma do PUBMED. Posteriormente, após a leitura dos resumos desses artigos e exclusão daqueles que não estavam relacionados com os benefícios do exercício físico para o período gestacional, os que apresentavam restrição de acesso mediante pagamento e os artigos duplicados entre as duas plataformas, resultando em 17 artigos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diversas mudanças fisiológicas ocorrem durante o período gestacional, que refletem no crescimento do bebê e na mudança do ganho de peso da mãe, haja vista que muitas mulheres não atingem ou não exercem níveis de atividade física suficientes (Sharp, Kayleigh J. et al, 2022). Todavia, em um contexto de saúde pública mais amplo, a prática de atividade física ainda que moderada também apresenta efeito importante para a saúde, como por exemplo a redução do peso durante o período gestacional (Sharp, Kayleigh J. et al, 2022). Outrossim, as respostas fisiológicas à atividade física

são maiores durante a gravidez em relação aos períodos não gravídicos e se tornam mais pronunciadas conforme o aumento da idade gestacional (LV, Yanxiang et al, 2021).

A obesidade afeta negativamente a gravidez e os resultados obstétricos. O risco de pré-eclâmpsia é duas vezes maior com um IMC materno de 26 kg/m^2 e até três vezes maior com um IMC $> 30 \text{ kg/m}^2$. Além disso, os autores constataram que o ganho excessivo de peso durante a gravidez está associado a um risco maior de complicações perinatais (Poniedziałek-Czajkowska et al, 2023). Portanto, é imprescindível a aplicação de estratégias que previnam o ganho de peso excessivo durante o pré-natal, sendo por meio de uma dieta balanceada e exercícios físicos regulares.

Universalmente, existem complicações perinatais não apenas maternas mas também fetais associadas ao ganho de peso excessivo. Apontam-se como complicações maternas a hipertensão gestacional e pré-eclâmpsia, diabetes gestacional, parto cesáreo, hemorragia pós-parto, e distócia de parto. Vale destacar que as complicações fetais podem ser graves como: macrossomia fetal, hipoglicemia neonatal, prematuridade, síndrome do desconforto respiratório, obesidade e malformações congênitas.

Dentre os mecanismos em que o exercício físico reduz a pressão arterial e o risco de pré-eclâmpsia pode-se citar: a melhora da função vascular, redução do estresse oxidativo, modulação do sistema nervoso autônomo, além da redução da inflamação sistêmica. No que tange à fisiopatologia da função vascular, observa-se que o exercício estimula a atividade da enzima óxido nítrico sintase (eNOS), que aumenta a liberação de NO pelas células endoteliais, assim, atua como um vasodilatador natural, reduzindo a resistência vascular periférica, não obstante, o exercício promove redução da rigidez arterial e aumenta angiogênese, o que facilita o fluxo sanguíneo e melhora a perfusão uteroplacentária.

Quanto a redução do estresse oxidativo, o exercício consegue aumentar os níveis de enzimas antioxidantes como a superóxido dismutase (SOD) e a catalase, essas enzimas protegem o endotélio dos danos causados pelas espécies reativas de oxigênio (ERO). Enquanto isso, também há redução de marcadores inflamatórios como TNF- α e IL-6, o que contribui para um ambiente inflamatório mais equilibrado. Por último, no que diz respeito a modulação do sistema nervoso autônomo, com a atividade física

regular, há um aumento da atividade parassimpática do corpo a longo prazo, o que desencadeia uma redução da frequência cardíaca e redução da pressão arterial basal, esse fenômeno pode ser melhor observado em atletas de alto rendimento.

A gravidez gera um estado relativo de resistência à insulina, com finalidade de que o feto tenha mais acesso a glicose para poder se desenvolver. Nesse contexto, o exercício físico tem como efeito a sensibilização à insulina, no qual aumenta os transportadores do glut-4 na musculatura esquelética, de modo a aumentar a glicogênio sintase. Os exercícios aeróbicos e de resistência têm efeitos metabólicos diferentes, mas ambos apresentam esse efeito de sensibilização à insulina (Keating, Niamh et al, 2022). Contudo, quando se questiona acerca do melhor controle glicêmico dentro da gestação, os exercícios aeróbicos apresentam melhor eficácia na redução da obesidade, na sensibilização à insulina e na modulação de citocinas inflamatórias em paciente obesos e com diabete gestacional, quando comparados com os exercícios de resistência (Keating, Niamh et al, 2022).

De fato, o aumento dos níveis de atividade física deve ser benéfico especialmente para as gestantes. Isso porque os benefícios conferidos à saúde do feto, potencialmente por meio da manutenção e do estímulo da função vascular da placenta, seriam um resultado da atividade física durante a gravidez, de modo a observar diminuição da massa gorda fetal, melhor tolerância ao estresse e maturação neurocompotamental avançada (Souza, Vilson Almeida et al, 2019).

Tabela 2: Resumo de evidências do efeito da atividade física sobre a saúde da mulher.

Desfecho	Efeito da atividade física	Nível de Evidência	Observações
Participação regular durante a gestação aumenta ou mantém a aptidão cardiorrespiratória	+	Moderado	Exercícios em lactantes melhora a aptidão sem afetar a produção e composição do leite
Ajuda a manter ou reduzir o ganho de peso excessivo	+	Alto	Entre 150-300 minutos/semana, reduz o sobrepeso gestacional.
Reduz o risco de diabetes gestacional	+	Moderado	Pelo menos 3x/semana, no mínimo 25min. As atividades podem ser variadas como caminhada, hidroginástica,

			ciclismo estacionário ou treinamento de força
Reduz o risco de hipertensão gestacional	+	Alto	Pelo menos 3x/semana, no mínimo 25min. As atividades podem ser variadas como caminhada, hidroginástica, ciclismo estacionário ou treinamento de força
Reduz o risco de pré-eclâmpsia	+	Moderado	Pelo menos 3x/semana, no mínimo 25min. As atividades podem ser variadas como caminhada, hidroginástica, ciclismo estacionário ou treinamento de força
Não reduz o risco de lombalgia, mas pode aliviar os sintomas	+	Muito baixo	O risco de dor pode ser maior em gestantes obesas. É ideal que seja trabalhado um fortalecimento muscular com os grupos glúteos, extensores e abdutores, além de alongamentos para aliviar a sobrecarga articular e a gravidade dos sintomas.
Reduzir risco de incontinência urinária durante a gestação, ou no pós-parto.	+	Moderada	Fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico com supervisão de profissionais
Reduzir o risco e os sintomas de depressão	N	Moderado	Parece não alterar o risco da mulher desenvolver depressão ou ansiedade

Legenda: + = efeito positivo; - = efeito negativo; N = sem efeito.

Fonte: *Adaptado com base em revisões internacionais e Guia desenvolvido por Mielke et al. 2021

Tabela 3: Resumo de evidências do efeito da atividade física sobre a saúde do bebê.

Desfecho	Efeito	Nível de evidência	Observações
Redução do risco de prematuridade	+	Moderado	Reduz a incidência de prematuridade numa frequência de 3-7 vezes na semana, com duração de no mínimo 30 minutos
Influência no crescimento fetal	N	Moderado	Parece não afetar o crescimento fetal
Redução do risco de abortos	N	Baixo	Não aumenta o risco de abortos ou anomalias congênitas

Redução do risco de macrossomia	+	Moderado	Reduz o risco de macrossomia (excesso de peso ao nascer)
Não aumenta o risco de mortalidade perinatal	N	Baixo	Não aumenta a incidência de mortalidade perinatal
APGAR: aumenta o APGAR	N	Baixo	Não há evidências da influência da prática de atividade física com o escore médio do APGAR aos 5 ou 7 minutos

Legenda: + = efeito positivo; - = efeito negativo; N = sem efeito.

Fonte: *Adaptado com base em revisões internacionais e Guia desenvolvido por Mielke et al. 2021

No que tange à intensidade da atividade física, as evidências indicam que as gestantes saudáveis podem iniciar ou manter atividades regulares com intensidade moderada ou vigorosa. Contudo, parece ser mais seguro fomentar a prática de atividade física moderada, devido a carência de estudos que envolvam intensidade superior a 90% da frequência cardíaca máxima (Mielke et al, 2021).

Apresentado na tabela 2, há evidências robustas na redução dos riscos de desenvolver hipertensão gestacional. As atividades domésticas correspondem a um bom domínio de gasto energético. No entanto, atividades domésticas intensas não se associam com desfechos gestacionais benéficos (Souza, Vilson et al, 2019). Contudo, a atividade física regular pode proporcionar melhoria no funcionamento cardiovascular, controle de peso e da diabetes mellitus, bem como atenuação na hipertensão gestacional (Souza, Vilson et al, 2019). A modificação do estilo de vida com atividade física corresponde a uma abordagem econômica, segura e não feto tóxica para o gerenciamento adjuvante da pressão arterial (LV, Yanxiang et al, 2021).

Tabela 4: Tipos de intervenções e evidência de desfecho favorável na saúde materna durante a gestação.

Intervenção	Efeito
Exercícios estabilizadores de 6 horas durante 6 semanas, treinando os músculos transverso abdominal e multifídeos,	Redução da dor na cintura pélvica

facilitando, facilitando a contração dos músculos do assoalho pélvico	
Exercícios de estabilização (flexão para frente, pressão para trás, curvatura diagonal, flexão da parte superior do corpo, levantamento de pernas, rastejamento junto com exercícios de Kegel e inclinação pélvica) 3 vezes por semana, durante 6 semanas	Melhora da dor na cintura pélvica e qualidade de vida
Exercício de resistência de intensidade baixa a moderada duas vezes por semana durante 12 semanas e, dependendo da disponibilidade (extensão de perna dupla, leg press duplo, puxada dupla de braço, flexão de perna dupla, extensões lombares e exercício abdominal em pé); halteres, máquinas ou faixas elásticas	Redução da fadiga
Dois tarefas posturais de equilíbrios vertical elástico: postura de duas pernas com os olhos abertos e com olhos fechados. Três tarefas de equilíbrio sentado em uma bola suíça: permanecer sentado na bola em uma posição elástica, com os dois pés apoiados no chão e as mãos apoiadas no esterno; sentado na bola, levante uma perna inferior direita do chão e segure o elevador por 10s.	Redução da dor e melhora do equilíbrio
Alongamento (flexão, flat, gancho, soco, mesa e soco plano)	Melhora da capacidade funcional
Treinamento aeróbico de resistência: 5 sessões de coaching cara-a-cara e 4 sessões de coaching por telefone utilizando os princípios da entrevista motivacional, resultados avaliados em 24-28 semanas	Menor ganho de peso gestacional
Atividade física na água moderada.	Redução das complicações musculoesqueléticas
Atividade na água composta por aquecimento, fase principal (com elemento aeróbico, seguido de exercícios de força e resistência), alongamento e relaxamento.	Melhora da saúde geral, melhora da dor no períneo, melhora da vitalidade, da função social, do papel emocional e físico
Programa de condicionamento físico de 10 minutos de aquecimento, 25 minutos de exercícios cardiovasculares, 10 minutos de exercícios de fortalecimento, 5 minutos de exercícios de coordenação e equilíbrio, 5 minutos de exercícios para assoalho pélvico e 5 minutos de alongamento e relaxamento, durante toda a gestação	Redução do peso pós-parto e melhora dos índices cardíacos, maior índice de pulsatilidade do canal arterial e fração de ejeção
Natação (quatro voltas na piscina, exercícios respiratórios e mais quatro voltas na piscina), durante um período de 12 semanas	Redução da dor lombar
Exercícios aeróbicos e/ou de fortalecimento e/ou alongamento muscular	Redução dos sintomas depressivos
Exercícios aeróbicos de baixo impacto como caminhada e dança, a fase principal com treinamento resistido, treinamento muscular do assoalho pélvico e finalizada com relaxamento, alongamento, flexibilidade e mobilidade. 24 a 90 sessões de grupo em uma média de 8 a 13 mulheres. As	Menor ganho de peso gestacional, melhora dos sintomas depressivos, diabetes mellitus

sessões tiveram frequência de pelo menos uma a quatro vezes por semana e duração média de 60 minutos	gestacional e pré-eclâmpsia
Intervenção aquática: cada sessão foi dividida em fase de aquecimento (dentro e fora d'água); fase de tiro, primeiro em piscinas de 1,8m e depois em piscinas de 1,2m, que consistiu em treinamento resistido utilizando as quatro técnicas de natação e treinamento muscular do assoalho pélvico, respectivamente; fase de relaxamento. Três sessões de 60 minutos por semana; temperatura d água entre 28 e 30 graus Celsius	Aumento de partos espontâneos e redução de complicações no parto
Duas sessões na academia e uma sessão na piscina. Na piscina, a intervenção cessou-se em cada uma das técnicas de natação (excluindo a técnica borboleta). Tempo não relatado	Menor incidência de pré-eclâmpsia e hipertensão
Ioga e iogaterapia	Melhora do estresse, dos sintomas de ansiedade e depressão. Menor duração do trabalho de parto.
Pilates solo adaptado à condição gestacional, aplicado duas vezes por semana em média de 50-60 min cada sessão, durante 8-12 semanas	Redução da dor lombar, menor ganho de peso, melhora na qualidade de vida
Hidroginástica	Redução da dor lombar
Relaxamento muscular progressivo acompanhado de música	Redução da dor lombar
Programa de exercício resistido supervisionado em grupo; durante 12 semanas; duas vezes por semana de 17 minutos	Melhora de parâmetros de qualidade de vida
Panfletos educativos e exercícios de alongamento ativo em casa por 15 minutos, duas vezes por dia, três dias por semana, por 6 semanas, com telefonema de acompanhamento uma vez por semana, e reuniões presenciais uma vez a cada duas semanas	Redução da dor

*Adaptado ARAÚJO, Bruna Carolina de et al., 2024.

Salienta-se ainda que a atividade física é capaz de atuar na redução da ansiedade e da depressão gestacional por diferentes mecanismos como liberação de neurotransmissores e hormônios, sendo eles serotonina, dopamina, endorfinas e redução do cortisol. Aliás, promove melhora da neuroplasticidade e da função cerebral com o aumento do BDNF e fortalecimento hipocampal, além de reduzir a hiperatividade neuronal. Por fim, vale frisar os benefícios psicológicos que são a sensação de controle e autoestima, diminuição do isolamento social, melhora da qualidade do sono e alívio da tensão muscular.

Ao recomendar exercício físico à uma gestante, deve-se considerar que durante a gravidez o corpo da mulher sofre uma série de alterações nos órgãos e sistemas para

adaptar o organismo materno ao crescimento fetal progressivo e preparar-se para parto e amamentação, por isso os exercícios e movimentos devem respeitar e obedecer às limitações gravídicas (Bastías, María et al, 2022).

Ademais, a melhora da autoestima, a satisfação da imagem corporal e a redução do risco de desenvolvimento de depressão, tanto no estágio pós-parto quanto no pré-natal seriam alcançadas durante a gravidez com a ajuda da prática física. Além disso, a implementação dos exercícios supracitados por mulheres grávidas ajudaria a melhorar a aptidão cardiorrespiratória conforme demonstrado em estudos anteriores. Sugere-se que a qualidade de vida relacionada à saúde esteja positivamente correlacionada com esse indicador.

CONSIDERAÇÕES

Esta revisão concisa incluiu 17 artigos que apresentaram os tipos e os benefícios da atividade física durante o período gestacional, com repercussões positivas e muito bem documentadas, tanto na vida materna quanto fetal.

Vale ressaltar que os ganhos com a prática física regular se estendem desde a gestação, até o perinatal e pós-parto. Sendo assim, essas evidências reiteram a importância de seu incentivo durante o período gestacional e após o parto, que deveria ser responsabilidade governamental.

No entanto, é claro que as limitações e a realidade de cada pré-natal devem ser levadas em consideração, a saber que os estudos carecem de abordagens de eventos adversos. Desse modo, tanto as gestantes quanto as puérperas devem receber orientação sobre quais atividades físicas estão aptas a realizarem, sob prescrição do médico assistente.

REFERÊNCIAS

ALMALKI, Salwa A.; IBRAHEEM, Eman F.; ALOTIBI, Turkiah. Level of exercise and physical activity among pregnant women in Saudi Arabia: a systematic review. **Journal of Family Medicine and Primary Care**, v. 10, n. 6, p. 2140-2147, 2021.

ARAÚJO, Bruna Carolina de et al. **Práticas corporais e atividade física para mulheres gestantes e puérperas: efeitos na saúde.** 2024.

GESTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DOS TIPOS E BENEFÍCIOS DE EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE O PRÉ-NATAL. Rhayzza de Melo MARQUES; Mário Leopoldino FELISBERTO; Cláudia Denise Mendanha MANGUEIRA; Joaquim Guerra de Oliveira NETO. JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. ISSN: 2526-4281 - FLUXO CONTÍNUO. 2025 - MÊS DE JANEIRO - Ed. 58. VOL. 01. Págs. 71-83. <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: jnt@faculdefacit.edu.br.

BASTÍAS, María et al. **Benefícios del ejercicio físico prenatal como facilitador en el trabajo de parto y prevención de complicaciones postparto.** *Kinesiologia*, p. 124-129, 2022.

BEETHAM, Kassia S. et al. **Longitudinal association of physical activity during pregnancy with maternal and infant outcomes:** findings from the Australian longitudinal study of women's health. *Women's Health*, v. 18, p. 17455057221142357, 2022.

CEPRNJA, Dragana et al. Physical activity and associated factors in Australian women during pregnancy: A cross-sectional study. **Health Promotion Journal of Australia**, 2024.

CILAR BUDLER, Leona; BUDLER, Marko. **Physical activity during pregnancy:** a systematic review for the assessment of current evidence with future recommendations. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, v. 14, n. 1, p. 133, 2022.

EVEREST, C The Effect of Maternal Physical Activity and Gestational Weight Gain on Placental Efficiency. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 53, n. 4, p. 756-762, 29 set. 2020.

KEATING, Niamh et al. Aerobic or resistance exercise for improved glycaemic control and pregnancy outcomes in women with gestational diabetes mellitus: a systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 17, p. 10791, 2022.

LV, Yanxiang et al. **Effect of daily physical activity on ambulatory blood pressure in pregnant women with chronic hypertension:** A prospective cohort study protocol. *Plos one*, v. 19, n. 1, p. e0296023, 2024.

MIELKE, Gregore Iven et al. Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1-10, 2021.

OKAFOR, Uchenna Benedine; GOON, Daniel Ter. **Physical activity and exercise during pregnancy in Africa:** a review of the literature. *BMC Pregnancy and Childbirth*, v. 20, p. 1-17, 2020.

OKAFOR, Uchenna Benedine; TER GOON, Daniel. Efficacy and positive outcome of physical activity in pregnant women. **Pakistan Journal of Medical Sciences**, v. 38, n. 8, p. 2220, 2022.

PONIEDZIAŁEK-CZAJKOWSKA, Elżbieta; MIERZYŃSKI, Radzisław; LESZCZYŃSKA-GORZELAK, Bożena. Preeclampsia and obesity—the preventive role of exercise. **International journal of environmental research and public health**, v. 20, n. 2, p. 1267, 2023.

GESTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DOS TIPOS E BENEFÍCIOS DE EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE O PRÉ-NATAL. Rhayzza de Melo MARQUES; Mário Leopoldino FELISBERTO; Cláudia Denise Mendanha MANGUEIRA; Joaquim Guerra de Oliveira NETO. *JNT Facit Business and Technology Journal*. QUALIS B1. ISSN: 2526-4281 - FLUXO CONTÍNUO. 2025 - MÊS DE JANEIRO - Ed. 58. VOL. 01. Págs. 71-83. <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: jnt@faculdefacit.edu.br.

SALMON, Victoria E. et al. Moving through motherhood: involving the public in research to inform physical activity promotion throughout pregnancy and beyond. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 9, p. 4482, 2021.

SHANG, Xingchen et al. Attitudes and barriers to physical activity and exercise self-efficacy among Chinese pregnant women: a cross-sectional study. **Journal of Multidisciplinary Healthcare**, p. 3561-3573, 2023.

SHARP, Kayleigh J. et al. Effectiveness of interventions to increase device-measured physical activity in pregnant women: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 19, n. 1, p. 142, 2022.

SOUZA, Vilson Almeida; MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; QUEIROZ, Bruno Morbeck de. **Nível de atividade física de gestantes atendidas em unidades básicas de saúde de um município do nordeste brasileiro**. Cadernos Saúde Coletiva, v. 27, p. 131-137, 2019.