

**A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GESTAÇÃO E A COVID-19: ANÁLISE ENTRE O PERÍODO DE PRÉ-QUARENTENA E O PERÍODO DE QUARENTENA NO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO**

**THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES IN PREGNANCY AND COVID-19: ANALYSIS BETWEEN THE PRE-QUARANTINE PERIOD AND THE QUARANTINE PERIOD IN THE STATE OF ESPÍRITO SANTO**

**Dávila Pereira da Silva Sá**

**Flávia do Nascimento Vieira Magevski**

**Prof<sup>o</sup> Raphael Pereira**

**Resumo**

A prática de atividades físicas na gestação é de suma importância para a saúde da gestante e do bebê e cada semana é crucial para o efetivo proveito dos diversos benefícios dessa prática. Nesse contexto, por motivo da suspensão do funcionamento dos centros de treinamentos no ano de 2020, em razão da pandemia mundial causada pela COVID-19, buscou-se coletar informações relativas à prática de exercícios físicos durante o período pré-quarentena e a verificação da possibilidade de continuidade no período de quarentena, por motivo da suspensão do funcionamento dos centros de treinamento, no ano de 2020, por meio de uma pesquisa de campo, de caráter exploratória descritiva, com abordagem qualitativa. Foi aplicado um questionário a 23 mulheres de 18 a 40 anos, que na época da quarentena estavam gestantes e praticando exercícios físicos, para análise da continuidade ou não. Os principais resultados e discussões apontaram 69,6% das gestantes não conseguiram dar continuidade à prática, enquanto somente 30,4% conseguiram continuar durante a quarentena. E as principais conclusões foram que a grande maioria das gestantes da época não conseguiram dar continuidade à prática dos exercícios durante a quarentena, sugerindo um campo de lacuna na atuação dos profissionais de Educação Física.

**Palavras-chave:** Gestantes. Exercícios físicos. COVID-19.

**Abstract**

*The practice of physical activities during pregnancy is of paramount importance for the health of the pregnant woman and the baby, and each week is crucial for the effective use of the various benefits of this practice. In this context, due to the suspension of the training centers in 2020, due to the worldwide pandemic caused by COVID-19, we sought to collect information regarding the practice of physical exercise during the pre-quarantine period and the verification of possibility of continuity in the quarantine period, due to the suspension of the training centers, in 2020, through a field research, of an exploratory descriptive character, with a qualitative approach. A questionnaire was applied to 23 women aged 18 to 40 years, who at the time of the quarantine were pregnant and practicing physical exercise, to analyze whether or not continuity. The main results and discussions showed 69.6% of pregnant women were unable to continue the practice, while only 30.4% managed to continue during quarantine. And the main conclusions were that the vast majority of pregnant women at the time were unable to continue exercising during the quarantine, suggesting a field of gaps in the performance of Physical Education professionals.*

**Keywords:** Pregnant. Physical exercises. COVID-19.

## INTRODUÇÃO

A prática de atividade física na gestação é tida como imprescindível na vida da gestante e do bebê, visto que proporciona grandes benefícios. O American College of Sports Medicine (2020), por meio do Folheto “Pregnancy Physical Activity”, afirma que todas as mulheres sem contraindicação deveriam praticar atividades físicas durante a gravidez. Os benefícios dos exercícios físicos para as gestantes são diversos, destacando-se a maior incidência de parto vaginal, a menor incidência de ganho de peso gestacional, de desenvolvimento de diabetes mellitus gestacional, de nascimento prematuro, de distúrbios hipertensivos gestacionais, entre outros.

Diante dessas afirmativas, é notável a importância da prática. No entanto esses exercícios acabaram tendo suas atividades suspensas de maneira repentina durante os períodos de restrição de funcionamento dos centros de treinamento durante o período de 2020, em razão da pandemia mundial da COVID-19. De acordo com o Ministério da Saúde (2021), a COVID-19 é uma doença potencialmente grave, de altíssima transmissibilidade e de distribuição global. Uma infecção respiratória aguda causada pelo novo coronavírus SARS-Cov-2.

O histórico da suspensão do funcionamento de centros de treinamento esportivo não foi uma realidade vivida apenas no Estado do Espírito Santo ou no Brasil, mas em todo o mundo. As grávidas neste período tiveram maiores chances de não adquirirem esses tais benefícios, visto que cada semana em prática de exercícios é de suma importância e diferenciação para o proveito da saúde da mulher. E no Estado do Espírito Santo, em 2020, esses centros permaneceram com a atividade suspensa durante mais de 10 semanas.

Observando as informações apresentadas, torna-se pertinente refletir como o impacto das suspensões apresentado pela pandemia resultou na prática de exercícios dessas gestantes; e assim direcionar ações de organização, incentivo e apoio a esse grupo, especialmente pelos profissionais de saúde, os quais incluem os profissionais de Educação Física, e órgãos mundiais de saúde.

De forma geral, destaca-se que algumas ações foram notadas já no início da pandemia da COVID-19. Com o intuito de orientar a população mundial, para a manutenção dos exercícios durante a pandemia, o American College of Sports

Medicine editou em março de 2020 um Guia auxiliativo (STAYING PHYSICALLY ACTIVE DURING THE COVID-19 PANDEMIC, ACSM, 2020). Diversas formas de prestação de serviços online foram desenvolvidas para a população geral. Mas tratando-se do grupo especial de gestantes, será que essas ações foram suficientes para suprir suas necessidades?

Nesse sentido, o American College of Sports Medicine também disponibiliza um Folheto (PREGNANCY PHYSICAL ACTIVITY, ACSM, 2020) que trata especificamente das gestantes. No entanto, entre diversas orientações, o Folheto cita que os programas de atividade física para as gestantes devem ser individualizados, baseados na situação particular de cada mulher, sua experiência e estado de saúde. Desse modo, retorna-se à mesma indagação que o Artigo busca refletir, sobre como teria sido a experiência das grávidas nesse contexto.

Assim é relevante evidenciar essas possíveis lacunas, em que o profissional de Educação Física possa interceder para a promoção da saúde das gestantes. Ressalta-se também como uma oportunidade e incentivo ao mercado de trabalho, na área de gestantes, para os profissionais de Educação Física, pois sabe-se que ainda existem profissionais receosos em relação à prescrição e à conduta de treinos durante a gestação.

Portanto, o objetivo desse trabalho é coletar informações relativas à prática de exercícios físicos durante o período pré-quarentena e a verificação da possibilidade de continuidade no período de quarentena, por motivo da suspensão do funcionamento dos centros de treinamento, no ano de 2020, em razão da pandemia mundial causada pela COVID-19.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **CONTEXTUALIZAÇÃO SOBRE OS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA AS GESTANTES NA HISTÓRIA**

Godoy et al. (2014) explicam que desde a década de 1990, iniciou-se uma mudança de paradigma – de atividade de risco para atividade segura – em relação à prática de exercícios físicos durante a gestação. Torna-se cada dia mais evidente os benefícios que a adoção de um estilo de vida ativo tem a contribuir para a saúde da gestante e também do feto (GRAUP et al., 2017).

Anais da XII Mostra Científica da Faculdade Estácio de Vitória – FESV

ISSN: 2358-9515

<https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/AMCF>, n.12, v.1, p. 259-274, dez. 2021.

No entanto, foi somente em 2002 que o Colégio Americano de Obstetrícias e Ginecologistas (ACOG) reconheceu a prática como uma atividade segura e indicada para todas as gestantes saudáveis, por meio da publicação de Parecer de seu Comitê (ACOG, 2002).

Especialmente após a publicação dos protocolos (ACOG, 2002), foram pesquisados e publicados inúmeros e diversos documentos que comprovam os benefícios dessa prática. A seguir, este Projeto de Pesquisa destaca esses benefícios e a importância da prática sem interrupções durante a gestação.

## BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A GESTAÇÃO PARA A GESTANTE

Os profissionais envolvidos na gestação de cada mulher deverão orientá-la sobre a importância da prática da atividade física. Vale ressaltar que é de extrema responsabilidade do profissional de Educação Física prescrever os exercícios de acordo com a solicitação médica, desenvolvendo a intensidade e volume adequado a cada paciente.

A seguir seguem alguns benefícios da prática de exercícios físicos durante a gravidez, descritos pelo *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG): prevenção de ganho excessivo de peso durante a gestação; risco reduzido de pré-eclâmpsia; risco reduzido de incontinência urinária; manutenção da aptidão; melhoria para parto vaginal; prevenção de Diabetes gestacional; incidência/sintomas reduzidos de dor lombar; prevenção/melhora de sintomas da depressão; prevenção de retenção de peso pós-parto.

## CONTRAINDICAÇÕES RELATIVAS E CONTRAINDICAÇÕES ABSOLUTAS

O tipo de atividade física para cada gestante deve ser adequado e respeitado pelo o princípio da individualidade. Assegurando o bem-estar físico e morfológico de cada gestante, existe contra-indicações relativas e absolutas que devem ser observadas e consideradas de extrema importância. São elas:

**Quadro 1** – Contraindicações

| Contraindicações Absolutas                     | Contraindicações Relativas                              |
|--|---|
| Doenças cardíacas significantes                | Arritmias cardíacas                                     |
| Pneumopatias restritivas                       | Bronquite / Anemia grave                                |
| Incompetência istmocervical                    | Obesidade mórbida extrema                               |
| Sangramento persistente                        | Magreza extrema   |
| Placenta prévia após 26 semanas                | PA mal controlada                                       |
| PA induzida pela gravidez (pré-eclâmpsia)      | Restrição de crescimento intrauterino na gravidez atual |
| Gestação múltipla com risco de parto prematuro | Sedentarismo extremo/Tabagismo pesado                   |
| Ruptura das membranas                          | Diabetes tipo I mal controlada                          |

**Fonte:** adaptado de American College of Obstetricians and Gynecologists (2002).

## O GUIA PARMED-X DA SOCIEDADE CANADENSE DE FISILOGIA

Mulheres consideradas saudáveis na gestação sem complicações são liberadas para realização de atividade física. De acordo com Riebe et al. (2018), é de suma importância que cada grávida seja liberada pelo o seu médico e que responda um protocolo chamado Avaliação Médica de Prontidão para Atividade Física.

Conhecido pela a sua nomenclatura PARmed-X, Riebe et al. (2018) explica que é um conjunto de diretrizes para uma triagem de saúde para serem avaliadas e verificadas em pré-natal, antes da participação em aulas de condicionamento físico ou outros exercícios.

## ANÁLISE CRÍTICA ACERCA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA GESTANTES E O SURGIMENTO DA COVID-19

Diante do conteúdo apresentado até o presente momento, tornam-se evidentes os inúmeros benefícios que os exercícios físicos geram para as gestantes, sendo praticados em diversos locais como academias, clubes, condomínios, ao ar livre, entre outros.

No entanto, esses exercícios acabaram tendo suas atividades suspensas de maneira repentina durante os períodos de restrição de funcionamento dos centros de treinamento durante o período de 2020, em razão da pandemia mundial da COVID-19.

## BREVE HISTÓRICO DA COVID-19 E DAS GESTANTES NESTE CONTEXTO

De acordo com o Ministério da Saúde (2021), a Covid-19 é uma doença potencialmente grave, de altíssima transmissibilidade e de distribuição global e seus primeiros registros dataram de 2019 (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2021), até que em 11 de março de 2020, foi caracterizada como uma pandemia pela OMS – distribuição geográfica da doença, que alcançou casos em todos os continentes do mundo. Uma infecção respiratória aguda causada pelo novo coronavírus SARS-Cov-2.

No Brasil, o Ministério da Saúde orientou que as gestantes e puérperas (até o 14º dia de pós-parto) fossem inseridas no grupo de risco para Covid-19, recomendando a observação das medidas quarentena do grupo (Nota Informativa Nº13/2020/SE/GAB/SE/MS – Manual de recomendações para a Assistência à gestante e puérpera).

A Portaria Nº 356 de 11 de março de 2020, do Ministério da Saúde, cita que “quarentena se trata de um ato administrativo, estabelecido pelas autoridades das Secretarias de Saúde dos Estados e dos Municípios ou Ministério da Saúde”, para evitar circulação e aglomeração de pessoas, editada por meio dos Decretos.

### **Os Decretos Estaduais de quarentena e o fechamento dos centros de treinamento**

No Estado do Espírito Santo, delimitação geográfica tratada neste Projeto de Pesquisa, o primeiro Decreto determinando a medida de suspensão do funcionamento de academia foi publicado em 19 de março de 2020. Houve ainda a publicação de prorrogação por meio do Decreto Nº 4600-R, de 18 de março de 2020, do Decreto Nº 4635-R, de 17 de abril de 2020, do Boletim da Sala de Situação e do Decreto Nº 4651-R, de 15 de maio de 2020.

Após 74 dias de funcionamento suspenso, em edição extra do Diário Oficial do Estado do Espírito Santo, foi emitida a Portaria Nº 094-R, de 23 de maio de 2020, que dispôs sobre o retorno do funcionamento de academias de esportes e correlatos, a partir de 25 de maio.

## GUIA DE RECOMENDAÇÕES DO COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM CASA DURANTE A QUARENTENA

O histórico da suspensão do funcionamento de centros de treinamento esportivo não foi uma realidade vivida apenas no Estado do Espírito Santo ou no Brasil, mas em todo o mundo. Os praticantes de exercícios físicos se viram num cenário de incerteza, sem saberem quando poderiam voltar às práticas.

As grávidas tiveram esses fatores ainda mais aumentados, pois cada semana praticando os exercícios é de suma importância para o proveito da saúde da mulher.

Assim, como forma de auxílio e medidas de saúde global, Órgãos mundialmente renomados expediram orientações oficiais para a prática de exercícios físicos de maneira adaptada, em casa. Os exercícios físicos online.

O Colégio Americano de Medicina do Esporte editou em 16 de março de 2020, diversos documentos orientativos, com o intuito na manutenção de indivíduos fisicamente ativos durante a pandemia de Covid-19 (ACSM, 2020).

Um dos documentos é um Folheto (PREGNANCY PHYSICAL ACTIVITY, ACSM, 2020) que trata especificamente das gestantes. Nele, ressalta que a gravidez é um momento único e oportuno, para otimizar comportamentos de saúde e dessa maneira, os exercícios físicos compõem parte relevante na saúde desse grupo.

Considerando os incontestáveis benefícios para a saúde da mulher, relativos aos exercícios físicos e as orientações de prática online, é possível levantar o seguinte questionamento: tendo por base as gestantes que estavam praticando exercícios físicos durante a gestação, qual teria sido a experiência dessas gestantes durante a quarentena, em relação à continuidade dessas práticas?

## METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo, de caráter exploratória descritiva, com abordagem qualitativa.

A pesquisa será realizada por meio da coleta de questionários das gestantes, residentes no estado do Espírito Santo, com faixa etária entre 18 e 40 anos, que durante o ano de 2020 encontravam-se praticando exercícios físicos antes da quarentena, há pelo menos 1 mês. Todas as voluntárias irão assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido concordando com a participação na pesquisa e sua assinatura se dará por concordância e aceite, por meio eletrônico.

Inicialmente foi realizado um levantamento bibliográfico de artigos, folhetos e livros sobre o nosso tema. Neste caso, foram utilizados o Google Acadêmico, Scielo, Pubmed e Sites. Logo após, realizou-se a seleção de palavras-chaves para busca dos artigos sendo eles: “gestantes”, “gestação”, “pregnant”, “pregnancy” e “covid-19”.

A etapa de leitura contou com 09 artigos, 11 sites e 1 livro selecionados para este trabalho que abordavam o estudo principal. Durante a busca foram descartados os estudos que não incluíam os aspectos buscados na pesquisa referentes a contextualização ao tema e evidências científicas.

O questionário foi criado pela as autoras Dávila Sá e Flávia Magevski, tendo como base a pesquisa, a leitura e as referências desses materiais, especialmente as orientações do Colégio Americano de Medicina do Esporte, em seu Folheto orientativo para a prática de exercícios online durante a pandemia, que trata especificamente das gestantes (PREGNANCY PHYSICAL ACTIVITY, ACSM, 2020).

O objetivo do questionário foi coletar informações relativas à prática de exercícios físicos durante o período pré-quarentena e a verificação da possibilidade de continuidade no período de quarentena, em razão da suspensão do funcionamento dos centros de treinamento.

O questionário é constituído por 4 sessões. A 1ª sessão (requisitos da amostra) dispõe de 7 perguntas relacionadas ao cumprimento dos requisitos da amostra das voluntárias deste Artigo. A 2ª sessão (do exercício físico) lista 4 perguntas sobre as características dos exercícios realizados pelas gestantes. A 3ª sessão (da prática dos exercícios durante a quarentena) possui 3 perguntas relativas à prática de exercícios



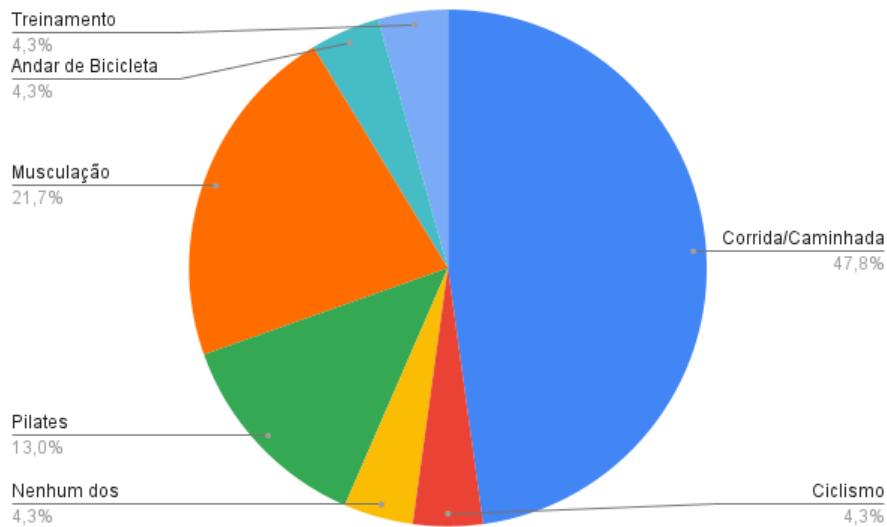
durante a quarentena. E a última sessão apresenta 3 perguntas sobre a prática após a quarentena e também sobre a situação do parto em si.

O questionário será aplicado por meio do Formulário do *Google Forms*, por meio digital. O contato com as gestantes se dará por meio de redes sociais como o Instagram e suas páginas públicas relacionadas a gestantes a exemplo de @gestavida e @plumafilmes. Essas páginas reúnem gestantes, com interesse em saúde, exercícios, parto, amamentação, entre outros assuntos, e possuem endereço físico de atendimento no estado do Espírito Santo. Além disso também foram feitos contatos com gestantes por meio da divulgação da pesquisa nos *stories* das páginas do Instagram das autoras.

## **ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS**

O Questionário foi respondido por 23 mulheres residentes no estado do Espírito Santo, entre 18 e 40 anos, com idade gestacional, na época da quarentena em 2020, do 1º trimestre até o 3º trimestre. Os resultados a seguir seguem apresentados na forma de gráficos de acordo com as questões abordadas no Questionário, seguidas da discussão dos dados, de acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte, em seu Folheto *Pregnancy Physical Activity* (2020), utilizado como base nesta construção.

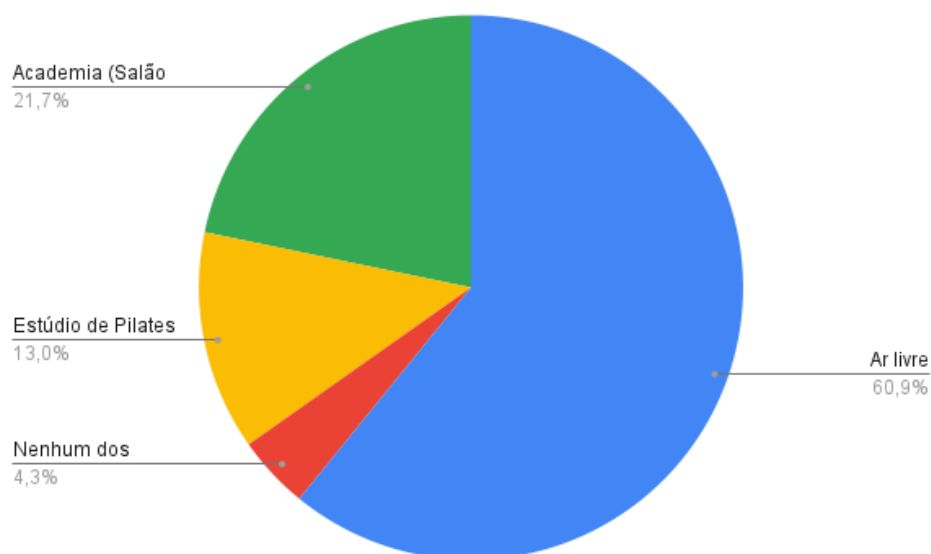
**Gráfico 1** - Modalidade/exercício físico que estavam praticando antes da quarentena



**Fonte:** elaborado pelas autoras (2021).

Conforme o gráfico 1, observa-se que em relação à modalidade/exercício físico que estavam praticando antes da quarentena, a maioria das mulheres respondeu que praticava corrida/caminhada, seguidas de 21,7% com musculação e 13% com pilates. Essas porcentagens coadunam com as atividades sugeridas como seguras para gestantes, pelo ACMS (2020) que cita caminhada, natação, bike, atividade aeróbica de baixo impacto, yoga, pilates, corrida e treinamento de resistência.

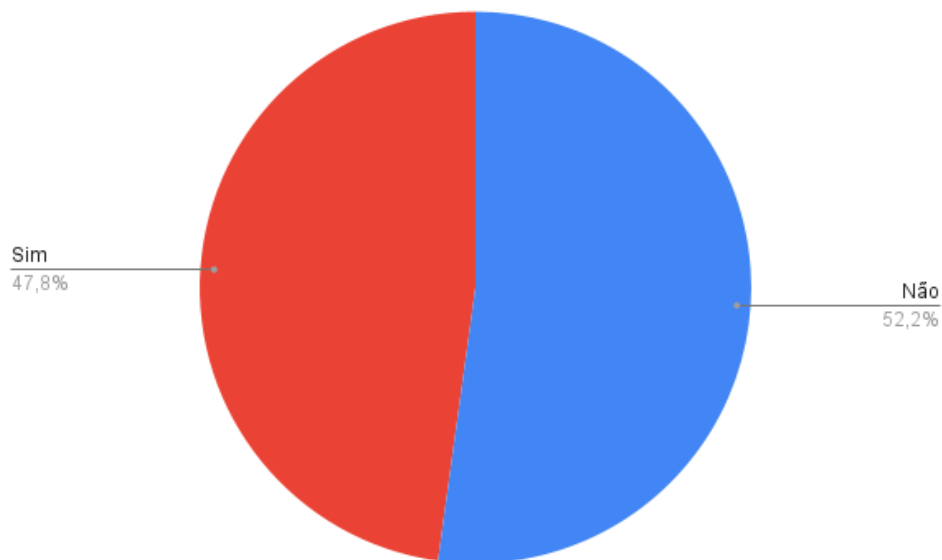
**Gráfico 2** – Local em que era realizada a prática dos exercícios físicos



**Fonte:** elaborado pelas autoras (2021).

Verifica-se no gráfico 2, que quanto ao local em que ocorriam as práticas, segue-se a mesma proporção dos principais exercícios realizados: corrida/caminhada – ar livre 60,9%; musculação – academia 21,7%; pilates – estúdio de pilates 13%. Nesse sentido, o Folheto orienta que as gestantes evitem atividades físicas no calor, especialmente com alta umidade. Tendo em vista que o Estado do Espírito Santo possui um clima tropical úmido (MAPA DE CLIMA DO BRASIL, IBGE, 2002), e as respostas ainda se referem à época da estação do verão, percebe-se que a prática provavelmente ocorria no calor e em alta umidade, o que diverge da orientação do Colégio Americano de Medicina do Esporte.

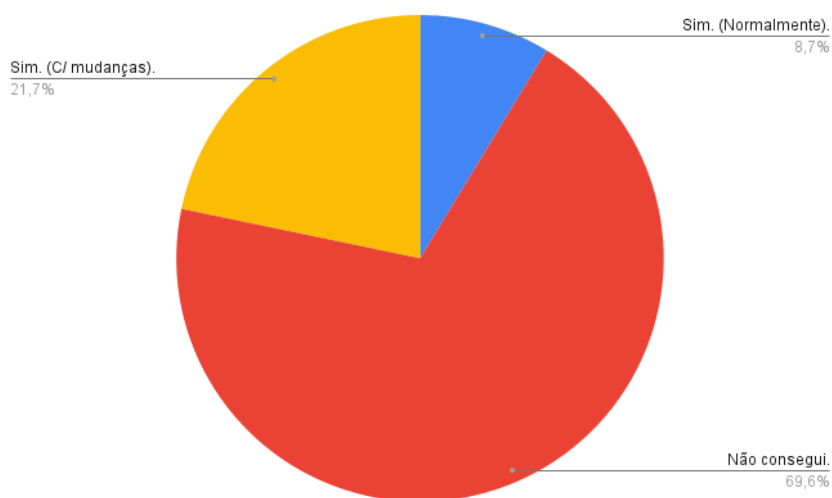
**Gráfico 3** – Se os exercícios eram supervisionados e orientados por um profissional



**Fonte:** elaborado pelas autoras (2021).

Diante do gráfico 3, questionadas sobre o acompanhamento de um profissional para supervisionar e orientar essas atividades, verifica-se que 52,2% das mulheres responderam que não tinham o acompanhamento e 47,8% responderam que tinham. De acordo com as orientações do ACSM (2020), as mulheres devem procurar as orientações profissionais de seu provedor de cuidados de saúde.

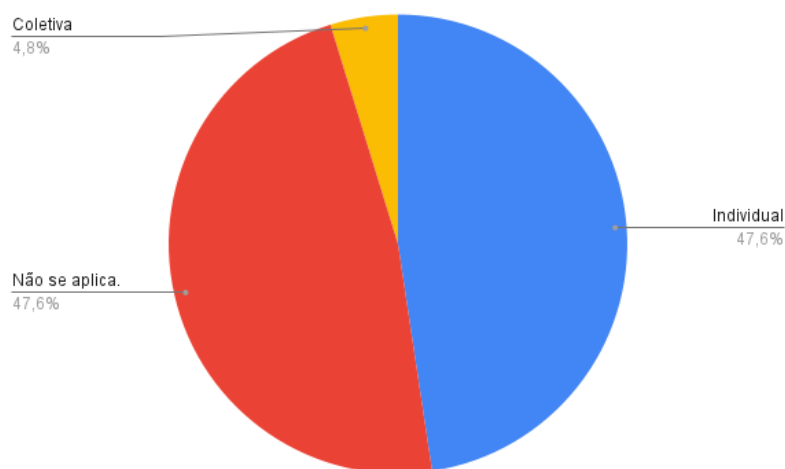
**Gráfico 4** – Se ao iniciar o período de quarentena, com o fechamento dos centros de treinamento conseguiram continuar praticando os exercícios



Fonte: elaborado pelas autoras (2021).

Observa-se no gráfico 4 que em relação ao questionamento em foco desta Pesquisa, verificou-se que 69,6% não conseguiram dar continuidade à prática de exercícios físicos, no período de quarentena, por motivo da suspensão do funcionamento dos centros de treinamento, no ano de 2020, em razão da pandemia mundial causada pela COVID-19. Já 30,4% conseguiram dar continuidade, sendo desse total, 21,7% conseguiu com mudanças, enquanto 8,7% conseguiu normalmente, sem mudanças.

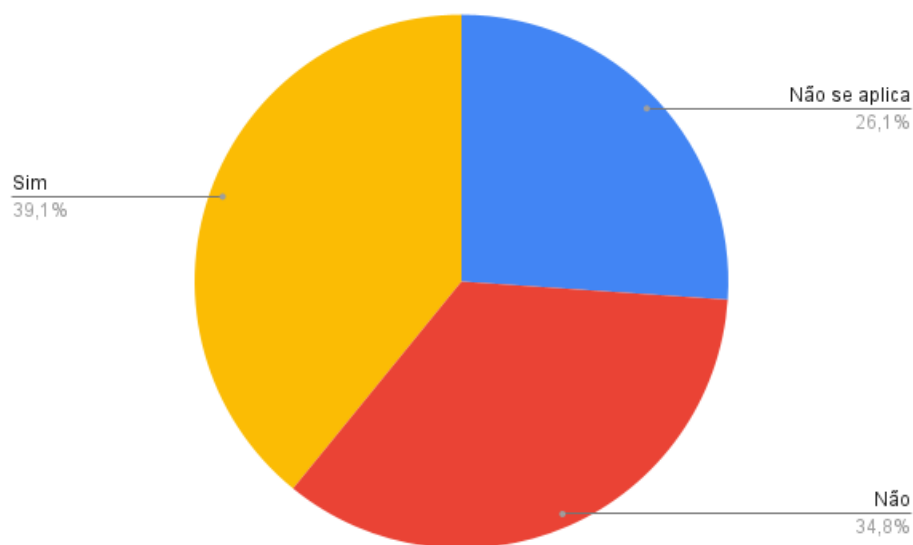
**Gráfico 5** - No caso de ter conseguido continuar praticando tais exercícios, se a prática era de forma individual ou coletiva



Fonte: elaborado pelas autoras (2021).

De acordo com o gráfico 5, no que tange à forma como conseguiram praticar as atividades, observa-se que 47,6% responderam que de maneira individual e apenas 4,8% de maneira coletiva, o que converge positivamente para as orientações do ACMS (2020), que preconiza que “os programas de atividade física devem ser individualizados para cada mulher com base na situação, experiência e atual Estado de saúde”.

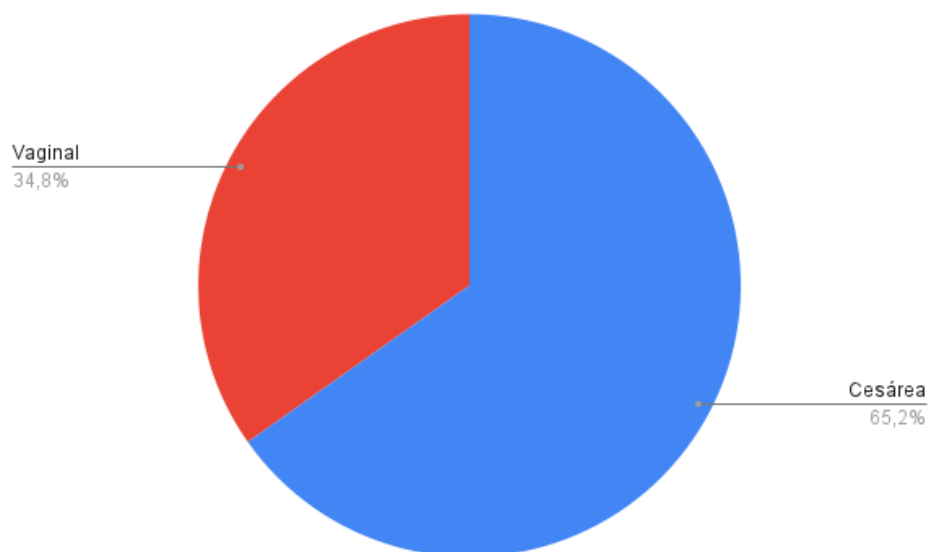
**Gráfico 6** – Se aquelas que suspenderam a prática desses exercícios durante a quarentena recommearam a praticar após esse período



Fonte: elaborado pelas autoras (2021).

Verifica-se no gráfico 6 que, daquelas que haviam suspenso a prática na quarentena, questionadas sobre o retorno às atividades, após a quarentena, 39,1% respondeu que conseguiu retornar, enquanto 34,8% não conseguiu retornar – uma porcentagem bastante volumosa, ou seja, gestantes que não retornaram com a prática, ainda quando houve o retorno normal do funcionamento dos centros de treinamento.

Gráfico 7 – Maneira como ocorreu o parto



Fonte: elaborado pelas autoras (2021).

Conforme o gráfico 7, relativo à maneira que ocorreu o parto, verifica-se que 65,2% das questionadas responderam que o parto se deu com a cesárea, enquanto 34,8% respondeu que foi realizado o parto vaginal.

Além da análise das questões objetivas representadas pelos gráficos, quando perguntadas em relação às principais dificuldades identificadas para a prática de exercícios durante a quarentena, as mulheres responderam apontamentos como “tava tudo fechado”; “não poder sair”; “motivação para fazer os exercícios a domicílio”; “a grande quantidade de pessoas em casa”; “usar a máscara”; “companhia”, “medo de praticar qualquer exercício fora se casa”; “ficar usando máscara enquanto caminha”; “preguiça”; “a distância social”; “a restrição de alguns lugares e o medo de ficar saindo” ; “desestimulada”; “encontrar locais acessíveis à pratica de exercícios”; “local”; e “fazer exercícios aeróbios em apartamento pequeno”.

## CONCLUSÃO

Realizada a revisão bibliográfica relativa ao tema central e a análise e a discussão dos dados do questionário aplicado, é possível concluir que de fato os exercícios físicos são de suma importância para a saúde da gestante e do bebê. Todas as grávidas sem contraindicação absoluta devem se manter fisicamente ativas em todo o período gestacional.

No entanto, foi verificado que no período da quarentena, com o fechamento dos centros de treinamento, a grande maioria (69,6%) das gestantes que estavam praticando exercícios físicos, não conseguiu dar continuidade às práticas. Nesse sentido, foram relatadas dificuldades diversas como desmotivação, uso da máscara, medo de sair de casa, falta de orientações sobre locais acessíveis para a prática, entre outros.

Diante desses resultados, verifica-se a sugestão de um campo de lacuna na atuação dos profissionais de Educação Física, surgido com a pandemia da COVID-19, em relação a esse grupo especial que é o das gestantes, no que tange à realização de exercícios físicos em casa, com um atendimento adequado e individualizado, como preconiza os Órgãos da Saúde.

## REFERÊNCIAS

ACOG committee opinion: Exercise during pregnancy and the postpartum period, n. 267, 2002. **American College of Obstetricians and Gynecologists**. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12053898/>>. Acesso em: 15 maio, 2021.

Boletim da Sala de Atuação de 30 de abril de 2020. **Governo do Estado do Espírito Santo**. Disponível em <<https://www.es.gov.br/Noticia/boletim-da-sala-de-situacao-30-04-2020>>. Acesso em 20 de abr. 2020.

BRASIL. Portaria nº 356 de 11 de março de 2020. **Diário Oficial da União**, Poder Executivo, Brasília, DF, 12 mar 2020. Seção 1, p. 185.

Coronavírus Covid-19 – O que você precisa saber. **Ministério da Saúde**. Disponível em <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em: 02 maio. 2021.

ESPÍRITO SANTO. Decreto nº 4600-R de 18 de março de 2020. **Diário Oficial do Estado do Espírito Santo**, Poder Executivo, Vitória, ES, 19 mar 2020. Edição nº 25193.

ESPÍRITO SANTO. Decreto nº 4635-R de 17 de abril de 2020. **Diário Oficial do Estado do Espírito Santo**, Poder Executivo, Vitória, ES, 17 abr 2020. Edição nº extra.

ESPÍRITO SANTO. Decreto nº 4651-R de 15 de maio de 2020. **Diário Oficial do Estado do Espírito Santo**, Poder Executivo, Vitória, ES, 15 maio 2020. Edição nº extra.

ESPÍRITO SANTO. Portaria nº 094-R de 23 de maio de 2020. **Diário Oficial do Estado do Espírito Santo**, Poder Executivo, Vitória, ES, 23 maio 2020. Edição nº extra.

GODOY, A. C. et al. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 9, 2014.

GRAUP, S. et al. Atividade física na gestação: uma revisão integrativa. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, Osório, v. 2, p. 71-84, 2017.

HISTÓRICO da pandemia de COVID-19. **Organização Pan-Americana da Saúde**. Disponível em <<https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>>. Acesso em: 30 abr. 2021.

MANUAL de recomendações para a assistência à gestante e puérpera frente à pandemia de Covid-19. Nota Informativa nº 13 de 2020. **Ministério da Saúde**. Disponível em <<http://antigo.saude.gov.br/images/pdf/2020/September/02/Manual-de-Recomenda----es-para-Gestante.pdf>>. Acesso em: 1º de maio. 2021.

MAPA de clima do Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2002. 1 mapa. Escala 1:5 000 000. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. Disponível em: <[https://atlascolar.ibge.gov.br/images/atlas/mapas\\_brasil/brasil\\_clima.pdf](https://atlascolar.ibge.gov.br/images/atlas/mapas_brasil/brasil_clima.pdf)>. Acesso em: nov. 2021.

PARmed-X para gestação atividade física com facilidade. **Canadian Society for Exercise Physiology**. Disponível em: < [https://www.cm-azambuja.pt/images/stories/Desporto/2020/PARmed\\_X\\_avaliacao\\_gravidas.pdf?\\_t=1600884185#:~:text=PARmed%2DX%20para%20gesta%C3%A7%C3%A3o%20%C3%A9,mesmas%20ou%20para%20seus%20fetos.](https://www.cm-azambuja.pt/images/stories/Desporto/2020/PARmed_X_avaliacao_gravidas.pdf?_t=1600884185#:~:text=PARmed%2DX%20para%20gesta%C3%A7%C3%A3o%20%C3%A9,mesmas%20ou%20para%20seus%20fetos.)> Acesso em: 03 maio. 2021.

PHYSICAL Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. **The American College of Obstetricians Gynecologists**. Number 804. Disponível em < <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period#:~:text=The%202018%20update%20to%20the,be%20spread%20throughout%20the%20week.>>. Acesso em: 15 maio, 2021.

PREGNANCY Physical Activity. **American College of Sports Medicine**. Disponível em < [https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/pregnancy-physical-activity.pdf?sfvrsn=12a73853\\_4](https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/pregnancy-physical-activity.pdf?sfvrsn=12a73853_4)> . Acesso em 15 abr. 2021.

RIEBE, D. et al. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

STAYING active during the coronavirus pandemic. **American College of Sports Medicine**. Disponível em <<https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2020/03/16/staying-physically-active-during-covid-19-pandemic>>. Acesso em 15 abr. 2021.



