



REBECA VARGAS TINOCO

**UTILIZAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA MELHORA DA CAPACIDADE  
AERÓBICA DE GESTANTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Itaperuna  
2022

REBECA VARGAS TINOCO

**UTILIZAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA MELHORA DA CAPACIDADE  
AERÓBICA DE GESTANTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Projeto para o Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia ao Centro Universitário Redentor.

**Orientador:** João Paulo Vargas Fernandes

Itaperuna  
2022

## FOLHA DE APROVAÇÃO

**Autor (a) (es):** REBECA VARGAS TINOCO

**Título:** UTILIZAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA MELHORA DA CAPACIDADE AERÓBICA DE GESTANTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

**Natureza:** Trabalho de Conclusão de Curso

**Objetivo:** Título de Bacharel em Fisioterapia

**Instituição:** Centro Universitário Redentor

**Área de Concentração:** Fisioterapia com ênfase em cardiopulmonar

Aprovada em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Banca Examinadora:**

---

Prof<sup>a</sup>.

M.Sc. (pode ser também Me – mestre-. Ma. – mestra)

Instituição:

---

Prof<sup>a</sup>.

M.Sc.

Instituição:

---

Prof<sup>a</sup>.

D.Sc. (Dr. ou Dr<sup>a</sup>.)

Instituição:

## **Agradecimentos**

À Deus, pela minha vida e por ter me sustentado durante toda a graduação e na realização deste trabalho, me permitindo ultrapassar as dificuldades encontradas ao longo desse tempo.

Aos meus pais Ademir e Clésia, meu irmão Isaque e meu noivo Diego, que sempre me incentivaram, apoiaram e compreenderam minha ausência durante a realização deste trabalho.

Aos meus amigos, que sempre estiveram ao meu lado, e, em especial, à minha amiga Eduarda, por todo companheirismo, apoio e amizade ao longo de todos os períodos.

Ao professor João Paulo, por ter sido meu orientador e ter desempenhado essa função com tanta dedicação e paciência, e a todos os demais professores, por todo ensinamento ao longo do meu processo de formação.

Às pessoas com quem convivi ao longo desses anos de curso, que participaram de forma direta ou indireta, que me incentivaram e certamente tiveram impacto na minha formação acadêmica, enriquecendo o meu processo de aprendizado ao longo desses anos.

Aos meus colegas de curso, com quem convivi intensamente durante os últimos anos, pela amizade, companheirismo e pela troca de experiências que me fizeram crescer não só de forma profissional, mas também como pessoa.

## Resumo

**Introdução:** Durante o período gestacional ocorrem alterações nos sistemas cardiorrespiratório, musculoesquelético e no metabolismo em geral. A Fisioterapia tem atuado na perspectiva de reduzir os sintomas ocasionados pelas alterações corporais e humorais do período gestacional de forma a aumentar a resistência dessa mulher, fortalecendo e tonificando os músculos do assoalho pélvico, abdômen e região lombar, auxiliando e preparando para o trabalho de parto. **Objetivo:** Analisar efeito da atividade física para a melhora da capacidade aeróbica das gestantes. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, onde foram realizadas buscas nas bases de dados Medline, PubMed e Scielo, publicados entre 2012 e 2021. **Resultados:** Das leituras e análises das publicações, 10 estudos atenderam aos critérios de inclusão, sendo eles: 1 ensaio clínico controlado, 1 revisão de literatura, 1 revisão crítica, 1 revisão sistemática, 1 revisão integrativa, 3 revisões bibliográficas, 1 pesquisas experimentais e 1 posicionamento, onde foram apresentados em um quadro cuja organização se dá conforme o ano de publicação, os autores, o título, os objetivos e a síntese das conclusões. **Conclusão:** A prática de atividade física promove uma melhor qualidade de vida durante o período gestacional e também no pós-parto.

**Palavras-chave:** Atividade Física, Gestante, Capacidade Aeróbica.

## **Abstract**

**Introduction:** During the gestational period, changes occur in the cardiorespiratory, musculoskeletal and metabolism systems in general. Physiotherapy has been working with a view to reducing the symptoms caused by the bodily and humoral changes of the gestational period in order to increase the resistance of this woman, strengthening and toning the muscles of the pelvic floor, abdomen and lumbar region, helping and preparing for labor. **Objective:** To analyze the effect of physical activity to improve the aerobic capacity of pregnant women. **Method:** This is an integrative literature review, where searches were carried out in Medline, PubMed and Scielo databases, published between 2012 and 2021. **Results:** From the readings and analyzes of the publications, 10 studies met the inclusion criteria, namely: 1 controlled clinical trial, 1 literature review, 1 critical review, 1 systematic review, 1 integrative review, 3 bibliographic reviews, 1 experimental research and 1 positioning , where they were presented in a table organized according to the year of publication, authors, title, objectives and summary of conclusions. **Conclusion:** The practice of physical activity promotes a better quality of life during the gestational period and also in the postpartum period.

**Keywords:** Physical Activity; Pregnant; Aerobic Capacity.

## SUMÁRIO

RESUMO .....	8
ABSTRACT .....	9
1 INTRODUÇÃO .....	9
2 MATERIAIS E MÉTODOS .....	10
3 RESULTADOS .....	11
4 DISCUSSÃO .....	14
5 CONCLUSÃO .....	15
6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	15

# UTILIZAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA MELHORA DA CAPACIDADE AERÓBICA DE GESTANTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

**Rebeca Vargas Tinoco<sup>1</sup>**

Acadêmica de Fisioterapia

**João Paulo Vargas Fernandes<sup>2</sup>**

Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Redentor

Pós graduação em Fisioterapia Respiratória e Terapia Intensiva

Título especialista em terapia intensiva COFITO-2

## Resumo

**Introdução:** Durante o período gestacional ocorrem alterações nos sistemas cardiorrespiratório, musculoesquelético e no metabolismo em geral. A Fisioterapia tem atuado na perspectiva de reduzir os sintomas ocasionados pelas alterações corporais e humorais do período gestacional de forma a aumentar a resistência dessa mulher, fortalecendo e tonificando os músculos do assoalho pélvico, abdômen e região lombar, auxiliando e preparando para o trabalho de parto. **Objetivo:** Analisar efeito da atividade física para a melhora da capacidade aeróbica das gestantes. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, onde foram realizadas buscas nas bases de dados Medline, PubMed e Scielo, publicados entre 2012 e 2021. **Resultados:** Das leituras e análises das publicações, 10 estudos atenderam aos critérios de inclusão, sendo eles: 1 ensaio clínico controlado, 1 revisão de literatura, 1 revisão crítica, 1 revisão sistemática, 1 revisão integrativa, 3 revisões bibliográficas, 1 pesquisas experimentais e 1 posicionamento, onde foram apresentados em um quadro cuja organização se dá conforme o ano de publicação, os autores, o título, os objetivos e a síntese das conclusões. **Conclusão:** A prática de atividade física promove uma melhor qualidade de vida durante o período gestacional e também no pós-parto.

**Palavras-chave:** Atividade Física, Gestante, Capacidade Aeróbica.

---

<sup>1</sup> Graduanda em Fisioterapia, UniRedentor, Itaperuna/RJ, [rebecavtinoco@gmail.com](mailto:rebecavtinoco@gmail.com)

<sup>2</sup> Graduada em Fisioterapia, UniRedentor, Itaperuna/RJ, [joaopaulo.fernandes@redentor.edu.br](mailto:joaopaulo.fernandes@redentor.edu.br)

## Abstract

**Introduction:** During the gestational period, changes occur in the cardiorespiratory, musculoskeletal and metabolism systems in general. Physiotherapy has been working with a view to reducing the symptoms caused by the bodily and humoral changes of the gestational period in order to increase the resistance of this woman, strengthening and toning the muscles of the pelvic floor, abdomen and lumbar region, helping and preparing for labor. **Objective:** To analyze the effect of physical activity to improve the aerobic capacity of pregnant women. **Method:** This is an integrative literature review, where searches were carried out in Medline, PubMed and Scielo databases, published between 2012 and 2021. **Results:** From the readings and analyzes of the publications, 10 studies met the inclusion criteria, namely: 1 controlled clinical trial, 1 literature review, 1 critical review, 1 systematic review, 1 integrative review, 3 bibliographic reviews, 1 experimental research and 1 positioning, where they were presented in a table organized according to the year of publication, authors, title, objectives and summary of conclusions. **Conclusion:** The practice of physical activity promotes a better quality of life during the gestational period and also in the postpartum period.

**Keywords:** Physical Activity; Pregnant; Aerobic Capacity.

## INTRODUÇÃO

Durante o período gestacional ocorrem alterações anatômicas e funcionais no corpo da mulher, devido a quantidade excessiva de hormônios no organismo, bem como mudanças e adaptações, principalmente nos sistemas cardiorrespiratório, musculoesquelético e no metabolismo em geral, como o aumento da cintura, quadril, glândulas mamárias, curvatura lombar e a mudança no centro de gravidade, o que provoca lombalgia, lombociatalgia, dificuldade na digestão, edema, alterações hormonais, aumento da frequência cardíaca e déficit respiratório. (SILVA *et al*, 2019; SOARES *et al*, 2017).

Soares (2017) define atividade física como um conjunto de ações praticadas de forma individual ou em grupo, onde há gasto de energia e alterações do organismo através de movimentos corporais. A prática de atividade física tem aumentado em grupos especiais, assim como em gestantes, que tem como objetivo proporcionar benefícios a saúde e orientá-las quanto à forma correta de realizar os exercícios de forma que seja segura. Desse modo, a atividade física pode aumentar a resistência dessa mulher, fortalecendo e tonificando os músculos do assoalho pélvico, abdômen e região lombar, auxiliando e preparando para o trabalho de parto. (JUNIOR *et al*, 2017).

A prática de exercícios não supervisionados durante a gravidez foi considerada perigosa por muitos anos, uma vez que a gestante era considerada uma pessoa frágil e que necessitava de repouso. A caminhada e exercícios na água eram as únicas

atividades que a mesma poderia realizar por medo de abortos espontâneos ou até mesmo parto prematuro. Entretanto, futebol, voleibol, artes marciais, saltos, surf, entre outros, são atividades que não devem ser realizadas no período gestacional, pois podem provocar sangramento vaginal, perda de líquido pela vagina, febre, tontura, sensação de falta de ar, inchaço, vômitos persistentes e redução dos movimentos fetais. (SOARES *et al*, 2017).

Silva *et al* (2021) afirmam que a Fisioterapia tem atuado na perspectiva de reduzir os sintomas ocasionados pelas alterações corporais e humorais do período gestacional. Para eles ainda há um extremo desconhecimento por parte da população sobre o papel da fisioterapia e seus benefícios em gestantes, e ainda, que a Fisioterapia deveria estar inserida na equipe multiprofissional no acompanhamento desta gestante a fim de prevenir e tratar o surgimento de sintomas.

O objetivo do presente estudo é apresentar através de uma revisão integrativa o efeito da atividade física para a melhora da capacidade aeróbica e na presença de sintomas respiratórios das gestantes.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa por obedecer às seguintes fases: 1) identificação do tema e formulação da questão da pesquisa; 2) estabelecimentos de critérios de inclusão e exclusão dos estudos para amostragem; 3) coleta de dados que serão extraídos dos estudos; 4) análise dos resultados; 5) discussão e apresentação dos resultados.

Obedecendo à primeira etapa, elaborou-se a seguinte questão norteadora: “A orientação quanto à realização de alguma atividade física pode melhorar a capacidade aeróbica em gestantes de forma segura?”.

A busca na literatura foi realizada nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico e Scielo. Para a seleção dos artigos foram considerados os seguintes Descritores em Ciência da Saúde (DeCS): Atividade Física, Gestante, Capacidade Aeróbica.

Como critérios de inclusão para o estudo delimitaram-se artigos entre 2012 e 2021 com estudos que respondem à questão norteadora, com textos completos disponíveis online nos idiomas português e inglês. ALGUNS SIM OUTROS NÃO Para critérios de exclusão definiram-se estudos longitudinais, estudos observacionais

analíticos e estudos comparativos. Pontua-se que os artigos encontrados em mais de uma base de dados foram contabilizados apenas uma vez.

A seleção ocorreu por meio de leitura de títulos, resumos e leitura íntegra dos textos, quando necessária, como forma de seleção de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. Após as buscas, foi contabilizado um número de 32 artigos e após a seleção excluíram-se 22 artigos por não atenderem os critérios de inclusão, bem como o objeto do presente estudo.

No processo de análise foram coletados dados referentes ao período como: autores, título, ano de publicação, e ao estudo como: objetivo, referencial teórico, tipo de estudo, aspectos metodológicos e resultados.

A interpretação dos dados foi fundamentada nos resultados da avaliação dos artigos selecionados, obtendo-se uma amostra final de 10 estudos.

## RESULTADOS

Na presente revisão integrativa foram selecionados 10 estudos que atenderam aos critérios de inclusão, sendo 1 ensaio clínico controlado, 1 revisão de literatura, 1 revisão crítica, 1 revisão sistemática, 1 revisão integrativa, 3 revisões bibliográficas, 1 pesquisas experimentais e 1 posicionamento.

No quadro 1 são apresentados os resultados da pesquisa, cuja organização se dá conforme o ano de publicação, os autores, o título, os objetivos e a síntese das conclusões.

Dos 10 artigos selecionados, 8 estudos no Google Acadêmico e 2 estudos na Scielo.

**Quadro 01 – Caracterização dos estudos**

Ano	Autores	Título	Objetivos	Síntese das Conclusões
2012	PEDROSO, A. <i>et al.</i>	Fisioterapia Respiratória e Atividade Física em Gestantes para Humanização do Parto.	Proporcionar assistência fisioterapêutica para as gestantes do grupo assistido, bem como uma melhora na qualidade de vida delas e a sua conscientização para a formação de um hábito de vida mais saudável.	O estudo mostra que realização de exercícios com mais frequência levou a uma melhora no condicionamento físico, no sistema cardiorrespiratório e na autoestima das mulheres.

2014	NASCIMENTO, S. L. <i>et al.</i>	Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura.	Informar e a disseminar entre profissionais de saúde, que assistem às gestantes no Brasil, as atuais recomendações sobre exercício físico durante a gestação, baseadas nas melhores evidências científicas disponíveis.	Percebe-se que o exercício físico é uma prática que agrega benefícios para a saúde da mulher no ciclo gravídico-puerperal, devendo ser conhecida e estimulada pelos profissionais da saúde.
2014	PORTELLA, E. G. <i>et al.</i>	Treinamento aeróbico e de força no tratamento do diabetes gestacional: uma revisão sistemática	Revisar as evidências científicas sobre o efeito de diferentes tipos de treinamento físico no tratamento do DMG.	Considerando os achados desses estudos, o treinamento físico tanto aeróbico como de força, apresentou efeitos benéficos para mulheres com DMG, uma vez que ajudou a controlar a glicemia e reduzir as necessidades de insulina.
2016	SANTOS, L. A. <i>et al.</i>	Respostas cardiorrespiratórias agudas ao exercício em gestantes obesas	Comparar as respostas cardiorrespiratórias agudas ao exercício físico em gestantes obesas e de peso normal	Caminhadas de dez minutos são capazes de promover respostas cardiorrespiratórias agudas em gestantes obesas e de peso normal.
2017	JUNIOR, E. F. <i>et al.</i>	Os benefícios da prática de exercícios físicos durante a gestação: uma revisão de literatura.	Identificar os benefícios, as restrições e as recomendações necessárias para prática e prescrição de exercícios para gestantes durante esse período.	Nesse estudo ficou evidente que a prática regular de atividade física durante a gravidez ajuda a manutenção do controle do peso corpóreo da futura mamãe, e também promove benefícios a seu corpo e mente, além de auxiliar e facilitar a gestante na hora do parto.
2017	SOARES, D.S.C. <i>et al.</i>	Atividade física na gestação: uma revisão integrativa.	Avaliar quais os benefícios que a prática de atividade física durante a gestação pode proporcionar a gestante.	O programa de exercício físico deve ser adaptado por um educador físico qualificado, que tenha conhecimento, formação e experiência para entender as necessidades fisiológicas e o risco associado a gestante praticante do exercício.

2018	NOGUEIRA, L. F. <i>et al.</i>	Benefícios do exercício físico para gestantes nos aspectos fisiológicos e funcionais	Transmitir de forma clara os benefícios que o exercício físico trás para a vida da gestante durante essas aproximadamente 40 semanas,	Este estudo mostra que exercício físico trás benefícios para a vida da gestante, desde a melhora postural da gestante até a facilitação para o parto, entretanto deve ser orientado e acompanhado por um profissional da área, procurando desenvolver o melhor programa de exercícios para a gestante conforme as fases da gestação.
2018	OLIVEIRA, T. V.	Atividade física e gestação: uma revisão bibliográfica.	Analisar os artigos e o principal consenso internacional relativo à atividade física na gestação, o guideline da Associação Americana de Obstetrícia e Ginecologia.	Embora uma quantidade significativa de estudos comprove que a atividade física é importante na melhoria da qualidade de vida da gestante e na eficiência do parto, ainda não existe um programa unificado sobre quais práticas indicar.
2021	CAMPOS, M. S. B. <i>et al.</i>	Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no Pós-Parto – 2021	Abordar os benefícios e indicações dos exercícios físicos na gestação e pós-parto	A aplicação de programas orientados para a prática do exercício, como regra geral, deve contemplar a condição fisiológica vigente na gestante e conter acompanhamento profissional.
2021	SILVA, J. R. <i>et al.</i>	Importância do fisioterapeuta no período gestacional.	Demonstrar a importância do fisioterapeuta durante o período gestacional e o período pós-parto.	Nota-se que o fisioterapeuta tem ação importante tanto no período gestacional quanto no período de pós-parto, através de técnicas que melhoram a dor, a postura corporal, contribui no parto, minimizando lesões no assoalho pélvico.

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

## DISCUSSÃO

O estudo de Pedroso *et al* (2012) mostrou que a prática de atividade física com frequência levou a uma melhora no condicionamento físico, no sistema cardiorrespiratório e na autoestima das gestantes. Junior *et al* (2017) concorda ao relatar em seu estudo que a prática regular de atividade física durante a gravidez promove o controle do peso corpóreo e traz benefícios para o corpo e mente.

Nascimento *et al* (2014) e Silva *et al* (2021) denotam que o fisioterapeuta possui um importante papel desde o período gestacional até o período de pós-parto, proporcionando através da prática de atividade física e técnicas de analgesias, melhora da dor e correção postural, de forma a contribuir na hora do parto, bem como minimizar lesões no assoalho pélvico.

Portela *et al* (2014) em seus estudos mostram que durante as atividades físicas tanto o treinamento aeróbico quanto o treinamento de força, possuem efeitos benéficos para as gestantes. Enquanto Santos *et al* (2016) relata que caminhadas de dez minutos promovem respostas cardiorrespiratórias nas gestantes.

Os estudos de Soares *et al* (2017) e Nogueira *et al* (2018) mostram que a prática de atividades físicas durante o período gestacional trás benefícios para a vida da gestante, desde a melhora postural, melhora cardiorrespiratória até a facilitação para o parto.

Entretanto deve ser orientado e acompanhado por um profissional da área, que tenha formação e experiência para entender as necessidades fisiológicas e os riscos associados à gestante durante a prática de atividades físicas, procurando desenvolver um programa conforme as fases da gestação. (SOARES *et al* (2017); NOGUEIRA *et al* (2021).

Em concordância, Campos *et al* (2021) em seu estudo afirmam que para a aplicação do programas de atividades físicas em gestantes, como regra geral, deve-se observar a condição fisiológica vigente na gestante e conter acompanhamento profissional durante as atividades.

Oliveira (2018) conclui em seu estudo que embora haja uma quantidade significativa de estudos que comprove a importância da atividade física na melhora da qualidade de vida da gestante, bem como na eficácia do parto e nos benefícios do pós-parto, ainda não existe um programa unificado sobre quais práticas indicar durante o período gestacional.

## CONCLUSÃO

Pelos achados mencionados no artigo, é possível perceber que a prática de atividade física durante a gestação contribui para melhora da saúde da mãe e do feto. No entanto, alguns cuidados devem ser tomados para não exceder os limites da gestante, sendo imprescindível um acompanhamento de um fisioterapeuta, para monitorar sua condição física. Dessa forma, a prática de atividade física promove uma melhor qualidade de vida durante o período gestacional e também no pós-parto.

## REFERÊNCIAS

- CAMPOS, Milena dos Santos Barros et al. Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no Pós-Parto–2021. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 117, p. 160-180, 2021.
- DA SILVA, Josiany Resplandes; RESPLANDES, Weslane Lira; DA SILVA, Karla Camila Correia. Importância do fisioterapeuta no período gestacional. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 11, pág. e480101119977-e480101119977, 2021.
- JÚNIOR, Edson Farret da Costa; MORAIS, Juliana Almeida de; XAVIER, Glauce Brito. OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A GESTAÇÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **REVISTA DE TRABALHOS ACADÊMICOS UNIVERSO-SÃO GONÇALO**, v. 2, n. 3, p. 1-15, 2017.
- NASCIMENTO, Simony Lira do et al. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 36, p. 423-431, 2014.
- NOGUEIRA, Luise Fernanda; DOS SANTOS, Fernando Pereira. Benefícios do exercício físico para gestantes nos aspectos fisiológicos e funcionais. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 28, n. 54, p. 11-20, 2018.
- OLIVEIRA, Thiago Viana. Atividade física e gestação: uma revisão bibliográfica. 2018.
- PEDROSO, Aline et al. Fisioterapia Respiratória e Atividade Física em Gestantes para Humanização do Parto. **Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde**, p. 59-72, 2012.
- PORTELLA, Elisa Gouvêa; BGEGINSKI, Roberta; KRUEL, Luiz Fernando Martins. Treinamento aeróbico e de força no tratamento do diabetes gestacional: uma revisão sistemática. **Revista brasileira de atividade física e saúde. Pelotas, RS. Vol. 19, n. 4 (jul. 2014) p. 400-402**, 2014.
- SANTOS, Larissa Almeida Barp; LIMA, Emanuelle Maria Pereira; CARIBÉ, Gabriela Flaeschen. Respostas cardiorrespiratórias agudas ao exercício em gestantes obesas. 2016.
- SILVA, Ricardo Barreto et al. Atuação do fisioterapeuta no período gestacional: uma revisão integrativa de literatura. **Revista Ciência & Saberes-UniFacema**, v. 4, n. 4, 2019.
- SOARES, Denise dos Santos Costa et al. Atividade física na gestação: uma revisão integrativa. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 2, n. 2, 2017.

**Sobre os Autores**

**Rebeca Vargas Tinoco:** Aluna Graduanda do curso de Fisioterapia da UniRedentor.  
Email: [rebecavtinoco@gmail.com](mailto:rebecavtinoco@gmail.com)

**João Paulo Vargas Fernandes:** Fisioterapeuta e Docente do curso de Fisioterapia da UniRedentor. Possui especialização na área de Terapia Intensiva e Pós Graduação em Fisioterapia Respiratória e Terapia Intensiva. E-mail: [joapaulo.fernandes@redentor.edu.br](mailto:joapaulo.fernandes@redentor.edu.br)

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DE TCC NO SITE DA UNIRENTOR**

Autor(a): Rebeca Vargas Tinoco

Matrícula: 1902405      RG: 28.031.043-4      CPF: 181.819.207-16

Título do Trabalho: UTILIZAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA MELHORA DA CAPACIDADE AERÓBICA DE GESTANTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Número de Páginas: 16

Data de aceite para publicação: 08 / 11 / 2022

Orientador: João Paulo Vargas Fernandes

Curso: Fisioterapia

Autorizo o Centro Universitário Redentor, de acordo com a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, a disponibilizar gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, o texto integral da publicação supracitada, de minha autoria, em seu site, em formato PDF ou similar, para fins de leitura e/ou impressão pela Internet, a título de divulgação da produção científica gerada por seus cursos.

Itaperuna, 11 de dezembro de 2022



---

Assinatura do (a) autor