



---

**Trabalho de Conclusão do  
Curso de Educação Física**

---

**Bacharelado**

---



## **RESPOSTAS FISIOLÓGICAS DA GINÁSTICA E DO TREINAMENTO CONTRA RESISTIDO EM GESTANTES**

Nome: Ana Clara Fernandes de Souza Sena  
Orientador: Made Júnior Miranda

---

**Resumo:** compreensão da ginástica e do treinamento contra resistido para a mulher gestante. **Objetivo:** analisar os prós e contras de se prescrever treinos contra resistidos para mulheres gestantes. **Metodologia:** fontes para coleta de materiais para o estudo. **Resultados:** destacando-se: as gestantes que participaram do treino de fortalecimento muscular tiveram um menor ganho de peso gestacional; houve variação do IMC e no percentual de gordura em mulheres na fase puerperal correlacionando com o exercício físico; a intervenção de exercícios físicos para a prevenção da incidência e duração dos episódios de dor lombar e pélvica é significativa; cinesioterapia para os músculos do assoalho pélvico durante o ciclo gravídico-puerperal promoveram um aumento na força e na pressão vaginal e a dor lombar diminuiu significativamente com a prática da ginástica aquática. **Considerações finais:** o exercício de contra resistência muscular é indicado para mulheres gestantes desde que seja em intensidade leve ou moderada. Sendo indicada uma conciliação com o treino aeróbio, a ginástica aquática é uma modalidade muito eficaz. **Palavras-chave:** Gestação. Treino contra resistido. Ginástica.

---

---

**Abstract:** understand gymnastics and resistance training for pregnant women. **Objective:** analyze the pros and cons of prescribing resistance training for pregnant women. **Methodology:** sources to collect materials for the study was used. **Results:** highlighting: pregnant women who participated in muscle strengthening training had a lower gestational weight gain; there was a variation in BMI and percentage of fat in women in the puerperal phase, correlating with physical exercise; the intervention of physical exercises to prevent the incidence and duration of episodes of low back and pelvic pain is significant; Kinesiotherapy for the pelvic floor muscles during the pregnancy-puerperal cycle promoted an increase in vaginal strength and pressure, and low back pain significantly decreased with the practice of water gymnastics. **Final considerations:** the exercise against muscle resistance is indicated for pregnant women as long as it is in light or moderate intensity. A conciliation with aerobic training is indicated, aquatic gymnastics is a very effective modality.

---

**Submissão:** xx/xx/2022

**Aprovação:** xx/xx/2022

## 1 INTRODUÇÃO

O processo de gestação está composto por várias etapas distintas, sendo algumas não tão confortáveis, portanto, deve-se analisar se o exercício contra resistido pode beneficiar e/ou melhorar alguma condição da mulher gestante. Desta forma se questiona: Porque uma gestante deve ou não deve executar o treino contra resistido? Sendo esta a problemática do estudo. O estudo objetiva analisar os prós e contras de se prescrever treinos contra resistidos para mulheres gestantes. Além de descrever os efeitos fisiológicos no organismo da gestante ao praticar o treino contra resistido e também trazer apontamentos sobre as indicações e contra-indicações do treino contra resistido para a mulher gestante. O estudo se justifica por esclarecer dúvidas que as gestantes e os profissionais de educação física apresentam em relação a treinos contra resistidos para gestantes, bem como mostrar os lados positivos e negativos desse tipo de treinamento e público específico.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

O primeiro trimestre de gestação é caracterizado por promover modificações hormonais na gestante. No segundo trimestre ocorrem mudanças significativas no corpo da mulher. No último trimestre, ocorre um considerável aumento de consumo de oxigênio. Esse aumento pode chegar a ser 30% maior que o consumo de oxigênio em mulheres não grávidas (PINTO et al., 2015 apud MARTINS; SUSEWIND, 2017). (2006 apud SILVA FILHO, 2012).

A cinesioterapia é definida como terapia pelos movimentos e baseia-se no conceito de movimentos voluntários repetidos gerarem força muscular. A cinesioterapia pelvi-perineal tem como objetivo a reeducação e restauração da estática pélvica e uru ginecológico.

A prática regular do exercício de contra resistência, também auxilia na manutenção da massa muscular, redução de peso gordo e fortalece as articulações e ossos, auxiliando no processo de sustentação do corpo de acordo com o aumento do peso corporal. O treinamento contra resistido é indicado para mulheres que já praticavam antes da gestação, mostrando-se eficiente para melhoria do bem-estar e da saúde da gestante (MONTENEGRO, 2014).

O profissional de Educação Física, em qualquer circunstância de prescrição de treino, deve estar preparado para seu aluno. Deve dominar assuntos que envolvem e comprometem o treino e sua eficácia. Durante a gestação o grande diferencial está na atenção aos detalhes do treino, já que neste momento o corpo da gestante está sob diversas e constantes alterações que implicam diretamente nas respostas ofertadas pelas práticas corporais.

Antes de prescrever um programa de exercício de musculação para mulheres gestantes, o professor de educação física precisa saber as alterações anatômicas que ocorrem no corpo da gestante e como essas alterações ocorrem

durante o exercício, para não ocasionar possíveis riscos à gravídica e/ou ao feto (SILVA FILHO, 2012).

Alguns efeitos trazidos pelo treino contra resistido vão além de um melhor controle de gordura corporal e a facilitação do trabalho de parto. O treino contra resistido ajudará a gestante a fortalecer os músculos da região abdominal, já que estes músculos tendem a ampliar o seu grau de separação à medida que a gestação vai avançando. É inevitável que a musculatura abdominal e do núcleo enfraqueçam durante a gravidez, especialmente durante o terceiro trimestre. O fortalecimento dos músculos abdominais manterá a postura da gravídica mais estável, além de ajudar na fase de expulsão do parto e retornar ao aspecto da parte inferior do tronco antes da gravidez (DEUS, 2019).

O treino contra resistido quando prescrito corretamente trás diferentes respostas ao organismo da mulher tais como, as cardiovasculares, respiratórias, metabólicas e fatores psicológicos. O treino contra resistido deve ser quantificado e controlado pelo professor de educação física para que haja a presença de adaptações fisiológicas positivas através da prática do treino para a mulher gestante e para o feto. (SILVA FILHO, 2012).

Através de tantas considerações afirma-se que o treino deve ser prescrito e acompanhado por um profissional de educação física, já que as cargas devem ser monitoradas e ajustadas, o treino deve ser específico para cada gestante e, com o avanço da gravidez, a intensidade dos exercícios tende a diminuir proporcionalmente (DEUS, 2019).

Para Rodrigues (2001 apud DEUS, 2019) os aparelhos de musculação se enquadram dentro de uma perspectiva segura de realizar o exercício correto e com ótimo equilíbrio. Todavia, isso não quer dizer que os exercícios livres (alteres, anilhas e barras) não possam ser prescritos. Porém, exercícios livres podem ser inseridos no programa de treino contra resistido uma vez que leve em consideração os fatores de risco gestacionais. Fator que demandará mais atenção ao profissional de educação física. Além do mais, os exercícios de alongamentos devem ser incluídos no programa de musculação na gestação.

O papel do profissional de educação física determinará muitas condições para a gestante e também para o feto, podendo haver alterações não somente durante a gravidez, mas também após. É de suma importância que estes profissionais consigam dominar os assuntos recorrentes à prescrição de um treino contra resistido para mulheres gestantes.

Depois de discorrida a teoria dos subtemas do referencial teórico foi apresentada uma linha metodológica utilizada na produção deste estudo.

### **3 METODOLOGIA ou MATERIAL E MÉTODO**

Este estudo foi realizado e desenvolvido dentro da linha de pesquisa em Ciências do Esporte e Saúde. O estudo se classifica como pesquisa bibliográfica, com o objetivo de analisar se o treino contra resistido em mulheres gestantes é capaz de proporcionar benefícios a gestante e/ou até mesmo o feto uma condição de vida saudável.

### **4 RESULTADOS**

Para a seleção de informações principais para a produção deste estudo os artigos selecionados foram lidos minuciosamente. Até que foi realizado um levantamento dos pontos mais relevantes para produção do mesmo.

**Quadro 1: Análise de materiais de pesquisa**

ESTUDO	AUTOR (ANO)	TEMÁTICA	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONSIDERAÇÕES
1	NASCIMENTO <i>et al.</i> , 2014.	Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez.	Estudo de pesquisa bibliográfica.	As gestantes que participaram do treino de fortalecimento muscular tiveram menor ganho de peso gestacional.	Devem ser evitados exercícios por períodos prolongados, por exemplo, além de 60 minutos contínuos.
2	SANTOS; FERREIRA; NAVARRO, 2007.	A variação do IMC e do percentual de gordura em mulheres na fase puerperal e a relação com o exercício físico.	Pesquisa de campo, experimental.	O IMC gestacional apresentou variação de 18,65 a 30,12. No puerpério o IMC apresentou variação de 20,5 a 32,2 Kg/m <sup>2</sup> .	Apesar todas as avaliadas estarem com o percentual de gordura acima do recomendado, a maioria não apresentou sobrepeso.
3	MANN <i>et al.</i> , 2009.	Gestação: equilíbrio corporal, dor lombar e quedas.	Pesquisa de campo, experimental.	A intervenção de exercícios físicos para a prevenção da incidência e duração dos episódios de dor lombar e pélvica é significativa.	o exercício físico leva a uma melhora nos principais fatores envolvidos na "síndrome da dor lombar".
4	OLIVEIRA, 2006.	Efeitos da cinesioterapia no assoalho pélvico durante o ciclo gravídico-puerperal.	Estudo de campo, experimental.	A contração dos músculos do assoalho pélvico propriamente dita é a elevação dessa musculatura para cima e para dentro.	A cinesioterapia para os músculos do assoalho pélvico durante o ciclo gravídico-puerperal, indicaram um aumento na força e na pressão vaginal.
5	MANN <i>et al.</i> , 2008.	Dor lombo-pélvica e exercício físico durante a gestação.	Pesquisa bibliográfica.	A correta manutenção da musculatura envolvida faz com que se utilizem algumas estratégias para se manter fisicamente ativo.	A dor lombar diminui significativamente com a prática da ginástica aquática.

Fonte: Autoria Própria

No estudo de Nascimento et al. (2014) foi dito que se deve preferir, como critério de escolha, utilizar o próprio peso corporal e faixas elásticas no lugar de aparelhos de musculação ou pesos livres. Deve-se também evitar cargas elevadas, exercícios isométricos intensos repetidos e posturas que coloquem a gestante em risco, principalmente aquelas que possam afetar seu equilíbrio. Os exercícios de resistência muscular devem ser adaptados com muito cuidado a cada período gestacional. Assim recomenda-se que o exercício seja realizado de acordo com os seguintes critérios: 60 a 80% da FC máxima, calculada pela fórmula  $FC_{máx}=220-$

idade. A Sociedade Canadense de Ginecologistas e Obstetras (SCGO) assume as seguintes faixas de treinamentos para gestantes: idade 40 anos: 125 a 140 bpm. Mulheres ativas podem manter ou adaptar sua rotina de exercícios entre 4 e 5 vezes na semana em sessões de 30 minutos ou mais de exercícios. Mulheres previamente sedentárias devem começar com 15 minutos de exercício aeróbico 3 vezes por semana e aumentar gradativamente o tempo de exercícios.

Na produção de SANTOS; FERREIRA; NAVARRO (2007) todas as avaliadas encontravam-se na fase tardia do puerpério, com média de idade de  $29,85 \pm 3,67$  anos. Apenas 15% relataram ter sobrepeso imediatamente antes da gestação. Em 15% das avaliadas não houve nenhuma enfermidade associada à gestação. Contudo, durante este período 75% das avaliadas relataram ter apresentado dor na coluna e 30% teve risco de aborto. No puerpério o peso das avaliadas variou de 49,6 a 85,3 Kg, com média de  $64,79 \pm 7,77$  Kg; o IMC apresentou variação de 20,5 a 32,2 Kg/m<sup>2</sup> com média de  $24,57 \pm 2,78$  Kg/m<sup>2</sup>. A hidroginástica foi a modalidade de exercício mais praticada, abrangendo 40% das avaliadas. A gestação foi acompanhada por um aumento de 10% no sedentarismo, o qual passou de 65% antes da gestação para 75% durante a gestação. Dentre as avaliadas sedentárias, 93,33% não praticou nenhum exercício mesmo tendo recebido orientação médica; enquanto 6,67% não teve liberação.

MANN et al. (2009) realizou um estudo com um grupo de gestantes (GG), composto de 13 gestantes e grupo de mulheres não gestantes (GC), composto de 10 mulheres sedentárias. Para o GG as mulheres deveriam estar entre a 12<sup>a</sup> e a 32<sup>a</sup> semana de gestação, e para o GC, as mulheres não poderiam estar grávidas, nem relatar a ocorrência de dor lombar. Para a avaliação do equilíbrio corporal foi utilizada uma plataforma de força OR6-5 AMTI. A inatividade física está direta ou indiretamente relacionada com dores na coluna. O exercício físico leva a uma melhora nos principais fatores envolvidos na "síndrome da dor lombar" que são a fraqueza muscular, principalmente na região abdominal, e a baixa flexibilidade articular, no dorso e nos membros inferiores. A prática de exercícios contínuos e bem orientados contribui para uma melhor postura e menor incidência de dores lombares.

OLIVEIRA (2006) relata que com a correta contração dos músculos do assoalho pélvico, a cinesioterapia é eficaz. A contração dos músculos do assoalho pélvico, propriamente dita, é a elevação dessa musculatura para cima e para dentro, com objetivo de reter o conteúdo abdominal. A cinesioterapia para os músculos do assoalho pélvico durante a gravidez é técnica segura e eficaz, que restaura ou desenvolve a capacidade tônica do aparelho pélvico e proporciona a mulher o controle da musculatura em questão, tanto durante a gravidez como momento do período expulsivo do parto. É sabido que o aumento de peso durante a gravidez gera sobrecarga ao aparelho pélvico, mas dentro dos limites de ganho de peso estabelecidos na literatura pertinente não ocorre alterações malélicas. A cinesioterapia para os músculos do assoalho pélvico durante o ciclo gravídico-puerperal, tanto no grupo experimental com no grupo controle, indicaram um aumento na força e na pressão vaginal nas avaliações realizadas antes do parto por meio de avaliações de perineometrias.

MANN et al. (2008) define que a correta manutenção da musculatura envolvida principalmente nos músculos recrutados para a postura corporal faz com que se utilizem algumas estratégias para se manter fisicamente ativo. Granath et al. (apud MANN, Luana et al., 2008) pesquisaram o efeito da atividade física sobre a dor lombar e pélvica em gestantes que no início do tratamento estavam entre a 11<sup>a</sup> e

a 12ª semana de gestação. Das 790 gestantes que inicialmente foram avaliadas, apenas 266 permaneceram no estudo. Destas, 132 praticaram ginástica aquática e 134 ginástica terrestre durante quatro meses, três vezes na semana, com duração de 45 minutos de treinamento aeróbico e 15 minutos de relaxamento, com intuito de manutenção na flexibilidade, força e relaxamento. Em ambos os tratamentos, os mesmos grupamentos musculares foram enfatizados. A dor lombar diminuiu significativamente com a prática da ginástica aquática, ao contrário da ginástica terrestre, que não apresentou diferenças quando comparadas a indivíduos sedentários.

Diante destas descrições e destes destaques apresentados foi realizada uma análise de todos os resultados como forma de resposta para a problemática desta produção, nominando-se discussão.

## 5 DISCUSSÃO

Através da leitura dos artigos selecionados foram considerados alguns aspectos de destaque para discussão. O estudo de MANN et al. (2009) define que o fato do deslocamento do centro de gravidade da mulher grávida ser para cima e para frente ocasiona uma lordose lombar, promove anteversão pélvica, aumenta a flexão anterior da coluna cervical, faz a anteriorização da cabeça, hiperextende os joelhos e aumenta a base de suporte. Essas alterações fazem com que haja uma transferência de peso para a região dos calcâneos, mudando os padrões considerados normais para a marcha e para o equilíbrio.

Tal comportamento corpóreo gera dor para a mulher grávida. A dor em mulheres grávidas causa a ativação dos músculos posteriores das costas, continuamente recrutados para compensar a instabilidade causada pelo aumento da frouxidão dos ligamentos espinhais. Este mecanismo compensatório pode conduzir à fadiga muscular e à dor. Por outro lado, a persistente contração dos músculos eretores da espinha, que tem sido observada em mulheres grávidas com dor lombar, pode produzir aumento da carga de compressão e também limitar seu aumento na estatura durante a recuperação após o exercício (MANN et al., 2008).

Algumas práticas como a acupuntura, a hidroginástica e os exercícios pélvicos foram constatados como atuantes na redução da intensidade de dor. Um estudo de MANN et al. (2009) concluiu que a dor lombar diminuiu significativamente com a prática da ginástica aquática, as melhoras em relação às dores e desconfortos foram devido às capacidades da água e pelo baixo impacto às articulações. Comprovando a eficácia da ginástica aquática para a qualidade de vida da mulher gestante.

O estudo de MANN et al. (2008) também comprova a eficácia da ginástica aquática, porém a ginástica terrestre não apresentou diferenças quando comparadas a indivíduos sedentários.

Outra queixa de dor se dá pela região pélvica. As grávidas relatam desconforto nesta musculatura. A cinesioterapia pelviperineal tem como objetivo a reeducação e restauração da estática pélvica e uroginécológica. Sendo muito necessária já que a vida urbana leva ao maior uso da posição sentada, o que deixa os músculos do assoalho pélvico em repouso e conseqüentemente menos tônicos. Portanto OLIVEIRA (2006) sugere que a mulher grávida fique na posição de cócoras durante a gravidez por alguns segundos, a cada duas horas.

Realizar a cinesioterapia pode ir muito mais além da técnica sobre os músculos do assoalho pélvico e sim englobar pelo menos em algumas mulheres

outras repercussões positivas na sua qualidade de vida. Os efeitos da cinesioterapia para os músculos do assoalho pélvico durante o ciclo gravídico-puerpal indicaram aumento de força e pressão vaginal (OLIVEIRA, 2006).

NASCIMENTO et al. (2014) ressalta a importância da constituição e participação de equipe com formação multidisciplinar, incluindo Enfermagem, Fisioterapia, Educação Física, Nutrição, Psicologia, Medicina e Serviço Social, que permita uma abordagem global da saúde da mulher nesse período especial de sua vida reprodutiva.

O fortalecimento dos músculos da mulher grávida deve priorizar a musculatura para vertebral lombar, a cintura escapular e, preferencialmente, envolver grandes grupos musculares (NASCIMENTO et al., 2014). A ativação dos grandes grupos musculares ocasiona uma melhor utilização da glicose e aumenta simultaneamente a sensibilidade à insulina. O fortalecimento dos músculos abdominais tem sido recomendado para a manutenção da postura, para ajudar na fase de expulsão do parto e para retornar ao aspecto da parte inferior do tronco antes da gestação (SANTOS; FERREIRA; NAVARRO, 2007).

NASCIMENTO et al. (2014) relata que deve-se preferir, como critério de escolha de prescrição do treino contra resistido para a mulher gestante, utilizar o próprio peso corporal e faixas elásticas no lugar de aparelhos de musculação ou pesos livres. Deve-se também evitar cargas elevadas, exercícios isométricos intensos repetidos e posturas que coloquem a gestante em risco.

Os exercícios de contra resistência muscular devem ser adaptados com muito cuidado a cada período gestacional. A intensidade do exercício deve ser medida preferencialmente pela FC (frequência cardíaca) ou pela sensação subjetiva de esforço (Escala de Borg) (NASCIMENTO et al., 2014).

O ideal é a combinação de exercícios aeróbicos, de resistência e o alongamento muscular (NASCIMENTO et al., 2014). A prática regular de exercício físico durante a gestação influenciou na redução dos valores de IMC de mulheres grávidas que participaram do estudo de SANTOS; FERREIRA; NAVARRO (2007).

## 6 CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo destaca a importância de correlacionar um atendimento multidisciplinar para desenvolver e/ou aprimorar a condição de saúde da mulher gestante.

É um fato que o profissional de educação física seja o profissional indicado e capacitado para prescrever o treino da mulher gestante, porém, foram encontrados estudos relatando a prescrição de exercícios feita por profissionais de outras áreas.

O exercício de contra resistência muscular é indicado para mulheres gestantes desde que seja em intensidade leve ou moderada. Sendo indicada uma conciliação com o treino aeróbio, a ginástica aquática é uma modalidade muito eficaz para o momento de gravidez da mulher. Já que esta prática fornece um fortalecimento muscular assim como promove resistência cardiorrespiratória.

Os estudos pertinentes à abordagem da temática desta produção são escassos e não se encontram disponíveis de forma gratuita.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Ercília de Souza. *et al.* Percepção de sedentarismo e fatores associados em adolescentes grávidas no Município de Coari, Estado do Amazonas, Brasil **Rev Pan-Amaz. Saude.** 2010.

BATISTA, Daniele Costa *et al.* Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.** v.8, n.2, p. 151-158, 151p 158p, abr./jun., 2003.

CASTRO, Luciana Paro de. **Treinamento de força muscular para gestantes.** Trabalho de Conclusão de Curso. Educação Física. Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG. 2010.

DEUS, Fabieli Cristini Stabeline. de. **A relevância da musculação na gestação: uma revisão bibliográfica.** Trabalho de Conclusão de Curso. Educação Física e Especialização em Treinamento de Força e Hipertrofia. Universidade Federal do Paraná. CURITIBA, 2019.

GERHARDT, Tatiana Engel, SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS. Curso de Graduação Tecnológica Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural, Rio Grande do Sul. 2009.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa** - 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

MANN, Luana et al. **Dor lombo-pélvica e exercício físico durante a gestação.** *Fisioter. Mov.* p.99 – 105. 2008.

MANN, Luana et al. Gestação: equilíbrio corporal, dor lombar e quedas. **Revista Brasileira de Biomecânica.** n.18, p.14 – 21. 2009.



MARTINS, Bruna de Matos. SUSEWIND Thaís M. **Efeitos do treinamento de força na gestação**. Trabalho de Conclusão de Curso. Educação Física. Laureate International Universities – IBMR. Rio de Janeiro. 2017.

MONTENEGRO, Léo de Paiva. Musculação: abordagens para a prescrição e recomendações para gestantes. **Rev. Bras. de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, Edição Suplementar 2, São Paulo, v.8, n.47, p.494 - 498. 2014.

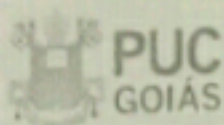
NASCIMENTO, Simone Lira de. et al. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. Artigo de Revisão **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.** p.423 – 431. 2014.

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA – NEPEF. **Projeto do núcleo de estudos e pesquisa em educação física**. Curso de Educação Física. Escola de Formação de Professores e Humanidades. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2014.

OLIVEIRA, Cláudia de. **Efeitos da cinesioterapia no assoalho pélvico durante o ciclo gravídico-puerperal**. Trabalho de dissertação conclusão de mestrado. Faculdade de Medicina. Universidade de São Paulo. 99p. 2006.

SANTOS, Maria Cristina Cortez dos; FERREIRA, Ana Maria Vasconcelos; NAVARRO, Francisco. A variação do IMC e do percentual de gordura em mulheres na fase puerperal e suas correlações com o ganho de peso e a prática de exercício físico durante a gestação. **Rev. Bras. de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.1, n.2, p.35 - 45. 2007.

SILVA FILHO, Paulo Gonçalves da. **Prescrição de exercícios de musculação para gestantes de baixo risco fisicamente ativas**. Trabalho de Conclusão de Curso. Educação Física. Universidade do Estado da Bahia – UNEB. 70p. 2012.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E  
HUMANIDADES  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC**

Aos 14 dias do mês de dezembro de 2022, em sessão pública na sala 308 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **MADE JÚNIOR MIRANDA**

Parecerista: **MARCOS PAULO DA SILVA COSTA**

Convidado(a): **NEUSA MARIA SILVA FRAUSINO**

o(a) aluno(a): **ANA CLARA FERNANDES DE SOUZA SENA**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**RESPOSTAS FISIOLÓGICAS DA GINÁSTICA E DO TREINAMENTO CONTRA  
RESISTIDO EM GESTANTES**

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de **BACHARELADO** em Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavram a presente ata:

Orientador(a): \_\_\_\_\_

Parecerista: \_\_\_\_\_

Convidado(a): \_\_\_\_\_