



## Professor de Educação Física orienta sobre musculação e exercício durante a gravidez



**AMPLA**



Home > Entrevista > Conversa Ampla

### Musculação na gravidez? Especialista explica benefícios da prática em vídeo

23/05/2025



Musculação, pilates e outras atividades físicas são recomendadas durante a gravidez. O professor de Educação Física da UniFil, Edirley Guimarães de Souza, doutor em fisiologia do exercício, explica os benefícios para as gestantes em entrevista à revista eletrônica Ampla, do sistema Unimed Paraná.

A conversa com o jornalista Edenilson de Almeida pode ser acessada no botão abaixo.

**[LEIA AQUI](#)**

Por: Ricardo da Guia Rosa - Assessor de Imprensa UniFil