

Seja uma grávida ativa!

Exercício durante a gestação



Sandra Sousa
<https://artemovimento.pt/>
Instagram: @sandrasousapt
913 554 377

Os benefícios do exercício são inquestionáveis até para uma mulher grávida. Não existe qualquer relação entre exercício físico e aborto ou parto prematuro.

AS VANTAGENS DE UMA GRAVIDEZ ONDE ESTÁ PRESENTE A PRÁTICA DESPORTIVA

Para a mãe:

- Mais energia, força e resistência;
- Menos dores associadas às alterações esqueléticas e hormonais;
- Redução da possibilidade de aparecimento de diabetes gestacional e pré-eclâmpsia;
- Proporciona um parto normal mais rápido e menos instrumentalizado;
- Evita uma diástase patológica;
- Evita incontinência urinária, prolapso, obstipação, hérnias e dor lombar;
- Potencia o prazer feminino e a recuperação pós-parto;
- Redução da possibilidade de depressão.

Para o bebé:

- Pode prevenir o aparecimento de doenças crónicas;
- Estará mais preparado para um parto normal.

A mulher deve preparar uma gestação saudável, onde é essencial uma alimentação saudável e variada, assim como a prática de exercício físico. Os benefícios são para o bebé e para a mãe. Se não sabe se pode começar uma determinada prática desportiva ou se deve continuar a fazer os exercícios que fazia antes de engravidar, fale com o seu médico. Se não existirem contraindicações, opte por fazer exercício físico com alguém especializado e siga as orientações. 🍓

OS MOVIMENTOS SÃO ADAPTADOS A CADA MULHER E A CADA TRIMESTRE DA GESTAÇÃO!

1º trimestre:

Vai até às 12 semanas. É o período em que ocorre a implantação do óvulo fecundado no útero. Têm início as alterações hormonais. Surgem sintomas, como enjoos, sonolência, obstipação, sensibilidade mamária e emocional.

→ O exercício favorece a circulação sanguínea.

2º trimestre:

Vai até às 26 semanas. Diminuição dos sintomas anteriores. O útero passa para a cavidade abdominal. Aumento de peso. Sentem-se

os primeiros movimentos. Deve evitar o decúbito dorsal sem elevação. Habitualmente, pode surgir dor lombar.

→ **Aposte em exercícios que reforcem o pavimento pélvico e evite os exercícios que aumentem a pressão intra-abdominal.**

3º trimestre:

Vai até às 40 ou 41 semanas. Crescimento do bebé. Dor lombar. Dificuldade em respirar e em dormir. Preparação da mãe para o parto.

→ **Pode manter o exercício aeróbico, nomeadamente caminhadas e Pilates.**

Exercícios:

Eis alguns movimentos que podem ser realizados durante toda a gravidez. Este exercício é contraindicado no caso de placenta prévia.



→ Rotação interna e externa: estabilidade e mobilidade da bacia.



→ Bridging: trabalhar os estabilizadores da bacia.



→ De pé: alinhamento, subir calcanhares para ajudar retorno venoso.



→ Quadrupedia: transferir o peso e trabalhar a mobilidade da bacia e o alinhamento.



→ Parede: reforço dos membros superiores.



→ Mermaid: mobilidade da anca e torácica.



→ Agachamento profundo: mobilidade da bacia e do pavimento pélvico, resistência e força dos membros inferiores.