

# AABB PONTA GROSSA

## Benefícios das atividades físicas durante a gestação

Reportagem: Monique Zagari Garcia



A ex-VJ da MTV Sarah Oliveira adaptou o pilates do dia a dia para beneficiar a gravidez  
Foto: Caio Mello

Ei, futura mamãe! Você sabia que, ao investir nas **atividades físicas**, está contribuindo para o **sucesso da gestação** e sua própria **qualidade de vida**? “A **atividade física é fundamental para a gestante**. Ela ajuda a manter o **bem-estar físico e mental** durante os **nove meses**, diminuindo o **estresse**, favorecendo o **ganho adequado de peso no pré-natal** (o que **diminui a incidência de doenças**), além de **fortalecer a musculatura** e **propiciar alongamento e relaxamento**, extremamente necessários para a **adaptação da coluna** e as **modificações**

# AABB PONTA GROSSA

**geradas pelo aumento do volume abdominal**”, explica Mariana lautenschlager, ginecologista e obstetra da Clínica Mãe (SP).

Praticar **atividades físicas** também diminui o risco do bebê nascer com **sobrepeso**: “O **excesso de glicose no sangue** da mãe alimenta o bebê, deixando-o **acima do peso**. A gestante que mantém a **prática de exercícios** sensibiliza os **receptores de insulina** que aumentam a utilização de **glicose**, mantendo os **níveis estáveis**”, completa o ginecologista e obstetra Domingos Mantelli Borges Filho (SP).

No entanto, antes de dar o primeiro passo, a gestante deve fazer uma **avaliação médica** para verificar seu **condicionamento físico**. “Quase todas as gestantes podem praticar atividades físicas, basta que sigam **orientação individualizada de modalidade e intensidade dos exercícios** e mantenham o **acompanhamento pré-natal em dia**. Contudo, existem **contraindicações absolutas**, como **risco de parto prematuro, insuficiência cardíaca congestiva, pressão alta, suspeita de estresse fetal, embolia pulmonar recente e sangramento uterino**”, alerta Mariana. O ginecologista Domingos destaca que, para as **sedentárias**, o ideal é começar em um **ritmo mais lento** até se **habituar à nova rotina**. “Os exercícios devem ser **leves e moderados** durante todo o período; a proposta é que a gestante se movimente **sem perder o conforto**”, reforça.

Durante a prática de **exercícios físicos**, é essencial que a mulher adote alguns cuidados: “A gestante nunca deve se exercitar em **jejum**, deve procurar realizar **uma alimentação leve com frutas e carboidratos complexos** antes de dar início às atividades e manter-se **hidratada** durante toda a prática. É fundamental que use **roupas leves** e adequadas a atividade, com **bom suporte ao abdômen e às mamas**; assim como é importante o uso de **tênis** adequados, que devem contar com **bom amortecimento**”, indica a ginecologista e obstetra Denise Gomes, diretora médica da Plena Clínica (SP).

Listamos **seis exercícios físicos** que mais apresentam **benefícios às gestantes**. Confira!

## **Alongamento**

De acordo com Anna Bordini, ginecologista e obstetra da Clínica Bertolini (SP), o **alongamento na gestação** ajuda a manter a **musculatura relaxada** e **prevenir lesões musculares**. “**Com músculos e ligamentos mais fortes e flexíveis**, há uma grande chance de se ter um **parto mais tranquilo e seguro**”, conta. A atividade trabalha a **respiração** e pode **aliviar as dores na gravidez**, como a **dor lombar**, muito comum devido à **mudança de eixo da coluna**. Também melhora a **oxigenação dos músculos e tecidos**, dá mais **energia**, ajuda na **eliminação de toxinas, ácido lático** e consequentemente a **dor muscular** é menor. “Isso tudo pode **colaborar** na hora do **parto**”, ressalta a médica.

## **Caminhada**

Segundo Anna Bordini, a **caminhada** é um dos exercícios **mais indicados** para as gestantes. Mariana lautenschlager revela que o exercício tem **baixo impacto** e, portanto, pode ser praticado em **qualquer fase da gravidez**. “A atividade é versátil, já que a gestante pode controlar sua **frequência cardíaca** e **adequar a intensidade da caminhada** a sua necessidade e **idade gestacional**”, revela Mariana. Pode ser praticada em **qualquer ambiente ou momento** e necessita de pouco equipamento para sua prática: apenas um **par de tênis com bom sistema de amortecimento** será fundamental para evitar **lesões articulares e musculares**. “A **caminhada** é ótima para trabalhar a musculatura de **membros inferiores** e também da **pelve feminina**, além de ajudar na **circulação sanguínea**”, destaca a médica.

# AABB PONTA GROSSA

## Hidroginástica

A **hidroginástica** vem ganhando cada vez mais espaço entre as gestantes por também ser um exercício de **baixo impacto** e que promove **relaxamento**. “Trabalha todos **os músculos do corpo**, assim como o **fortalecimento de músculos específicos** como os **abdominais**, importantes para o parto. Melhoram o **condicionamento físico** e dão melhor **equilíbrio** para gestante, além de diminuir **dores nas pernas e inchaço nos pés e nas mãos**”, conta Anna Bordini. A gestante é liberada pelo obstetra para tal prática após o **terceiro mês de gestação**. “Ela pode praticar **hidroginástica** durante **toda a gestação**, salvo nos casos de **gravidez de risco**”, ressalta.

## Natação

Apesar de a **natação** trabalhar com **diversos grupos musculares**, o que, à primeira vista, seria benéfico para a gestante, somente **algumas modalidades** são liberadas, pois o esporte trabalha muito com a **apneia e o abdômen para baixo**, o que não é positivo para a mamãe. **Mergulhos e nados no estilo borboleta** devem ser **evitados**. “Seguindo todas as **restrições e cuidados à risca**, a **natação** é recomendada a partir do **terceiro mês de gestação**. O esporte ajuda na **preparação para o parto** por **fortalecer a musculatura**. Também facilita a **realização dos movimentos**, pois a **ação da gravidade é atenuante, o peso diminui**. A atividade ajuda na **diminuição do inchaço** e melhora a **resistência cardiorrespiratória e coordenação entre movimentos e respiração**”, aponta Anna Bordini.

## Ioga

Para Domingos Mantelli, a prática da **ioga** garante uma série de benefícios, como o **alívio e prevenção de dores nas costas, recuperação mais rápida** no pós-parto, redução de **ansiedade** e também favorece a **circulação sanguínea**, diminuindo **inchaços e dormências**.

## Pilates

Trabalha os **músculos abdominais** e do **assoalho pélvico**, os quais tendem a **enfraquecer** durante a gestação. “Isso ocorre a partir do momento em que se **alongam** para acomodar o **crescimento do bebê**. Já os músculos do **assoalho pélvico** sofrem uma **pressão** e se movimentam **mais para baixo da bacia**. Se ambos ficarem fracos, a gestante pode sentir **fortes dores nas costas** ou **escapes de urina**”, alerta Domingos Mantelli. O exercício ajuda a **aliviar pressão sobre as costas e a bacia** e é ótimo para auxiliar o bebê a se **movimentar na direção certa** para o **momento do parto**. Além disso, trabalha a **respiração**, melhorando a **sensação de cansaço**.

Fonte: <http://corpoacorpo.uol.com.br//fitness/treino-aerobico/beneficios-das-atividades-fisicas-durante-a-gestacao/3170/2>