

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO

DURANTE A GRAVIDEZ

Vamos por as futuras mamãs a mexer!

A gravidez é um período que a mulher sofre diversas alterações

A verdade é que ainda existe algum receio de realizar exercício durante a gravidez, porém é do consenso geral que a realização de exercícios de intensidade moderada têm inúmeros benefícios para a saúde da mulher sem complicações para o feto.

Todas as mulheres devem ser que não apresentem contra-indicações devem ser incentivadas a realizar actividade aeróbias, de resistência muscular, alongamento e postural, sendo que mulheres que sejam sedentárias devem só iniciar após o primeiro trimestre de gravidez (com autorização médica).

Os benefícios de realizar exercício são variados como:

- Fortalecimento da região pélvica;
- Redução das dores nas costas na gravidez;
- Melhoria Postural
- Melhoria Cardiorespiratória
- Redução do risco de diabetes gestacional pós parto;
- Recuperação mais rápida do corpo da mulher depois do parto.

Apesar desses benefícios temos de ter em conta o novo estado fisiológico da mulher, logo esta não poderá realizar qualquer tipo de treino durante a gravidez, devendo ter atenção a determinadas orientações:

- Baixo impacto (Não realizar actividades que impliquem saltos);
- Intensidade de 60% a 70% Fc max (não passar dos 140 FCmax);
- Evitar exercícios realizados em pé durante muito tempo;
- Evitar contracções isométricas máximas ;
- Evitar exercício em na posição de supino;
- Evitar locais quentes e húmidos;
- Não fazer abdominais;
- Evitar horários de maior calor;

Não se esqueça, que cada caso é um caso e que cada pessoa têm uma determinada necessidade e especificidade, daí aconselho a encontrar um profissional de exercício físico para seja prescrito um plano específico para si.



João Maldonado | Professor

