

Exercício Físico na Grávida

Benefícios:

Físicos (↓ probabilidade de desenvolver diabetes gestacional, ↓ risco de **pré-eclâmpsia**, evitar ↑ **excessivo do peso**, ↓ varizes, fadiga e edema das extremidades)

Psicológicos (↓ **depressão**, **ansiedade** e **insónias**)

GUIDELINES DA AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE:

Tipo de Exercício físico

Exercícios aeróbios

Exercícios de resistência (levantamento de pesos com repetições entre 12 a 15)

Intensidade

Se já praticavam exercício regularmente - FC máx 60-90%

Se sedentárias previamente à gravidez - FC máx 60-70%

Frequência e duração

Se já praticavam exercício regularmente - Continuar a sua prática

Se sedentárias previamente à gravidez - 15min por sessão, 3x/sem. ↑ gradualmente até 30min/sessão, 4x/sem e posteriormente, diariamente.

ATIVIDADE FÍSICA

RECOMENDADA

Alongamentos
Caminhada
Ciclismo
Natação
Localizada
Hidroginástica

NÃO RECOMENDADA

Equitação, skate, ski
Ginástica aeróbica, corrida ou atividades em elevada altitude
Mergulho
Basquetebol
Desportos de contato

GENEF

Grupo de Estudos de Nutrição
e Exercício Físico



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR

CONTRA-INDICAÇÕES

ABSOLUTAS

Doença cardíaca
Doença pulmonar restritiva
Hemorragia no 2 e 3ºT
Colo uterino incompetente
Placenta prévia \geq 26ªsem.
Rutura de membranas
TP prematuro
HTA gestacional

RELATIVAS

Anemia severa (Hb < 100g/l)
Arritmia cardíaca materna não avaliada
IMC > 40 ou IMC < 12
RCIU na gravidez actual
HTA/Pré-eclâmpsia mal controlada
Limitações ortopédicas
D. Convulsiva /tiroideia mal controlada
Fumadora (>20 cigarros/dia)

CONSIDERAÇÕES ESPECIAIS:

- ✓ Programa de exercícios deve ser **avaliado periodicamente**
- ✓ Devem ser incluídos nos programas de treino um **período de aquecimento** e um **período de alongamentos**.
- ✓ Alimentação equilibrada e fracionada; **boa hidratação**.
- ✓ Exercícios de fortalecimento pélvico - úteis a partir do 1ºT (↓ risco de incontinência urinária)
- ✓ Não realizar exercícios em posição supina \geq 16ª sem.
- ✓ No 3ºT ↓ a intensidade e duração das sessões de exercício.
- ✓ **Sinais de alerta:**
Hemorragia vaginal; dispneia após esforço; cefaleias; tonturas; dor torácica; TP prematuro; ↓ MF; perda de LA

