



Gravidez & Exercício

Sumário

Introdução

03

Benefícios para a
mãe e o bebê

04

Segurança durante
o treinamento

06

Bibliografia

16

Introdução

Manter hábitos saudáveis e praticar exercícios físicos durante a gravidez é o desejo de grande parte das futuras mães. Lamentavelmente, uma proporção substancial dessas mulheres atravessa uma gestação sedentária por falta de informação ou apreensão de que os treinamentos afetem o desenvolvimento e saúde do bebê.

Nosso objetivo com esta série de e-books com o tema “Gestação” é disseminar informação baseada em evidências científicas sobre a interferência do exercício físico na saúde materno-fetal.





A Across tem a prioridade de oferecer aos seus clientes o que existe de mais atualizado na área de ciência do exercício. Nosso objetivo é prestar consultoria presencial e a distância para alunos que buscam aprender mais sobre saúde através do movimento humano.

Use seu corpo para melhorar sua saúde!
Agenda sua consulta.
www.acrossperformance.com.br

Benefícios para a mãe e o bebê

Infelizmente uma proporção substancial de mulheres para de se exercitar depois que descobrem que estão grávidas. A adoção ou continuação de um estilo de vida sedentário durante a gravidez pode contribuir para o desenvolvimento de certos distúrbios, como hipertensão, obesidade materna e infantil, diabetes gestacional, dispnéia e pré-eclâmpsia.

Segundo a ACOG (American Congress of Obstetricians and Gynecologists), o exercício físico durante a gravidez aumenta a função cardiovascular, controla o ganho de peso, diminui





o desconforto músculo esquelético gerado durante a gravidez, ajuda na estabilidade do humor da mãe e no controle da diabetes gestacional e hipertensão arterial, que são alterações que ocorrem com frequência em grávidas.

Além dos benefícios para a saúde materna, o feto também é beneficiado com o exercício físico da mãe, pois a tolerância ao stress é aumentada, ocorre um aumento da maturação neurocomportamental e diminuição de gordura corporal, colaborando para uma boa formação do bebê.

As principais mudanças do corpo da mãe durante a gestação.



Segurança durante o treinamento

A realização de atividade física durante toda a gravidez é extremamente benéfica quando não existem fatores de risco e após a liberação médica de acordo com os exames solicitados.

Algumas observações são relevantes para que haja segurança durante o treinamento neste período, como podemos observar nos pontos a seguir:



- Ocorre um aumento da frequência cardíaca (FC) em repouso e durante o exercício. Geralmente esse aumento inicia na segunda semana de gestação e permanece até o final do terceiro trimestre. Existe uma faixa de frequência cardíaca onde há segurança para realizarmos o treinamento durante a gravidez e esta faixa é de acordo com a idade.

Não esqueça de levar o seu frequencímetro para que você possa se manter dentro destes parâmetros.

Idade Materna (anos)	Frequência Cardíaca (batimentos/min)	Frequência Cardíaca (batimentos/10s)
< 20	140 - 155	23 - 26
20 - 29	135 - 150	22 - 25
30 - 39	130 - 145	21 - 24
≥ 40	125 - 140	20 - 23

Tabela 1

Alterações da frequência batimentos cardíacos durante exercícios aeróbicos na gravidez.

(Fonte: Sociedade de Obstetria e Ginecologia do Canadá)

“ Exercícios de barriga para cima devem ser evitados a partir da 20ª semana de gravidez.”



- Após vinte semanas de gestação, o crescimento do útero pode obstruir parcialmente a aorta e a veia cava inferior, causando uma diminuição do fluxo sanguíneo uteroplacentário e do retorno venoso para o coração, especialmente quando a mulher está na posição supinada (deitada de barriga para cima). Essa posição deve ser evitada nos exercícios a partir da vigésima semana de gravidez.

- É recomendável realizar exercícios físicos moderados todos os dias (caso você se sinta disposta e confortável). O objetivo principal do exercício durante a gravidez é manter um bom estado de conservação do condicionamento físico, porém não se deve tentar elevar ou melhorar o condicionamento durante este período.





- Caminhadas leves, bicicleta estacionária, transport e natação são opções boas e seguras para atividades aeróbicas (sempre respeitando a frequência cardíaca e percepção de esforço).
- O treinamento de força tem como objetivo principal a manutenção do tônus, prevenir uma possível dor lombar gestacional e promover o condicionamento físico geral. Ele deve ser realizado com cargas moderadas a leves e o número de repetições também deve ser controlado.

- Exercícios de abdominal são difíceis de realizar devido ao desenvolvimento da diástase abdominal (afastamento dos músculos do reto abdominal) e a fraqueza muscular associada a este processo (especialmente após a 16ª semana). Por esta razão, exercícios específicos devem ser incluídos para o fortalecimento da musculatura paravertebral (costas).



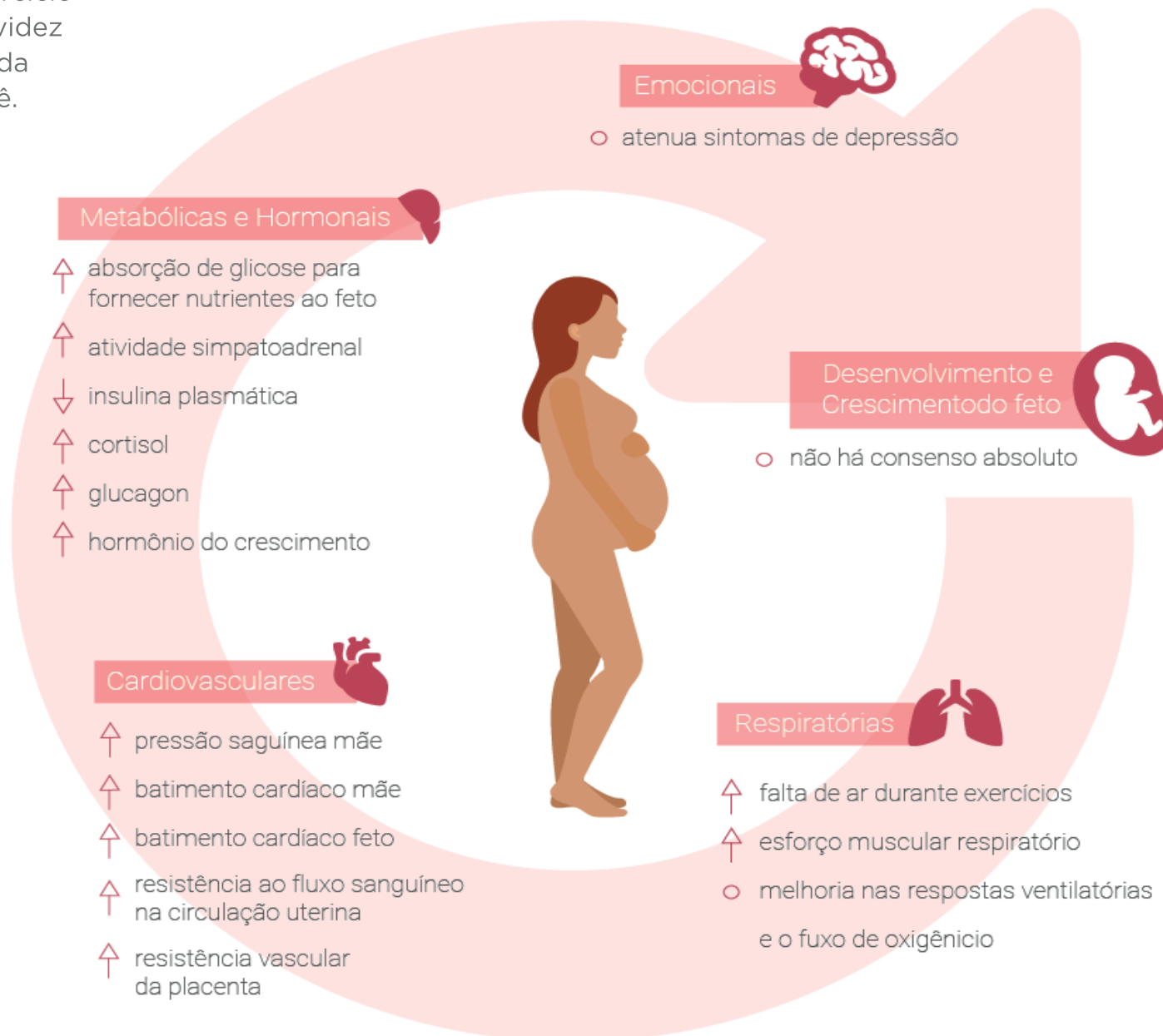


- Incluir exercícios para treinar o equilíbrio é fundamental, pois o centro de gravidade é alterado com o avanço da gestação.
- Manter-se hidratada é fundamental. Não esqueça de beber água ao longo do dia e durante o treinamento.

- Durante a gravidez, a termorregulação aumenta como resultado do aumento da circulação sanguínea. Exercícios prolongados no calor ou em ambientes quentes e úmidos devem ser evitados. O aumento da temperatura corporal acima de 39,2 graus celsius durante o primeiro trimestre pode ser potencialmente teratogênico (causar má formação fetal). Não se exercite em situações que causem hipertermia (elevação da temperatura corporal).



Os principais efeitos do exercício durante a gravidez no bem estar da mãe e do bebê.



Confirme com seu médico o momento da gravidez que vai estar liberada para atividade física e aproveite esse momento importante na vida para cuidar da sua saúde e do seu bebê.

Bons treinos!



Bibliografia

- Melzer, K., et al. (2010). "Physical activity and pregnancy: cardiovascular adaptations, recommendations and pregnancy outcomes." *Sports Med* 40(6): 493-507.
- Artal, R. and M. O'Toole (2003). "Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period." *Br J Sports Med* 37(1): 6-12; discussion 12.
- Harrod, C. S., et al. (2014). "Physical activity in pregnancy and neonatal body composition: the Healthy Start study." *Obstet Gynecol* 124(2 Pt 1): 257-264.
- Van Leeuwen, P., et al. (2014). "Aerobic exercise during pregnancy and presence of fetal-maternal heart rate synchronization." *PLoS One* 9(8): e106036.
- Ferreira, C. H., et al. (2014). "Maternal blood pressure and heart rate response to pelvic floor muscle training during pregnancy." *Acta Obstet Gynecol Scand* 93(7): 678-683.

Gravidez &
Exercício



Hugo Medeiros & Mariana Mósca

Across Performance

contato@acrossperformance.com.br

<http://www.acrossperformance.com.br>