

Exercício faz bem à grávida e ajuda até na hora do parto

Mas as atividades requerem liberação médica e acompanhamento de profissional de educação física

Filipe Sansone
filipe.sansone@diariosp.com.br

A gestante ainda é associada a alguém que requer cuidados de maneira especial, mas ela não precisa viver em uma redoma de vidro. Pelo contrário. Especialistas dizem que, desde que liberada pelo obstetra e acompanhada de um educador físico, a futura mãe pode (e deve) realizar exercícios. A atividade é benéfica

para a mulher e para o bebê.

“A grávida pode realizar atividades adaptadas, como hidroginástica, pilates e até musculação”, disse a personal gestante Gizele Monteiro. Mas ela afirma que é preciso ter cuidados especiais com o posicionamento. “Não se deve projetar a barriga para baixo, que pode causar pressão abdominal, ou para cima, que pode impedir a circulação do feto. O exercício

correto gera bem estar e deixa a placenta mais irrigada, ajudando na nutrição do bebê.”

Segundo a professora de educação física Ana Cristina Faria, especializada em grávidas, é importante ter noção da própria condição. “Se a mulher for sedentária, há médicos que não recomendam exercícios no primeiro trimestre. Mas nos casos das mais ativas, a ausência de atividades pode causar um

mal psicológico severo, então é possível começar com caminhadas para relaxar.”

E o ortopedista e especialista em medicina esportiva Felipe Savioli ressalta que durante a gravidez há um hormônio chamado relaxina, que é produzido com maior intensidade e torna as articulações mais flexíveis. “Então, o alongamento é aconselhável e vai ajudar, inclusive, no momento do parto natural.”

Análise

Paola Fasano,
obstetra do Hospital São Luiz

Metabolismo controlado

■ Quase toda gestante pode fazer exercício, a não ser que o obstetra não recomende pelo fato de causar algum risco à gravidez. A caminhada é bastante recomendada e ajuda no controle do peso. Realizar atividade física ajuda o metabolismo a diminuir as taxas de glicose no sangue, que é uma boa forma de prevenção de diabetes gestacional. Essa doença leva o feto a ganhar peso acima do ideal. Além disso, melhora o padrão respiratório e cardíaco da grávida. Mas também é preciso estar atenta à hidratação.

Mexa-se! As vantagens da atividade física durante a gestação

Para a mamãe

- » Controle de peso
- » Redução de dores nas costas e na lombar
- » Maior equilíbrio com o crescimento da barriga
- » Diminuição de inchaço nas pernas
- » Reforço da musculatura
- » Mais disposição no dia a dia
- » Controle do estresse
- » Otimização do padrão cardiovascular e respiratório
- » Melhora da autoestima e favorecimento do humor, pela liberação de endorfina
- » Regulação do sistema nervoso e do metabolismo
- » Preparo da estrutura óssea e muscular para o parto natural
- » Prevenção de doenças como hipertensão e diabetes gestacional

Para o bebê

- » Melhor formação dos órgãos
- » Peso adequado
- » Melhora no padrão cardiovascular
- » Aumento de oxigenação e a melhora do fluxo de sangue
- » Placenta da gestante fica maior e mais irrigada, o que proporciona a chegada de mais nutrientes à criança

Antes de começar a treinar

- » Consulte um obstetra para verificar se não há impedimentos para exercícios
- » Estabeleça um treino com um profissional de educação física. Isto depende do período da gestação

- » Se já sofreu aborto espontâneo, o cuidado deve ser redobrado

Duração entre 30 minutos e uma hora por dia

Fale comigo pelo e-mail doutoramariene@diariosp.com.br



Exercícios proibidos

Atividades de impacto: vôlei, basquete, futebol, lutas e jump (exercício aeróbico em cima de cama elástica)

Após o parto

Cesariana: repouso de até 90 dias antes de retomar os exercícios

Parto normal: retomar as atividades entre 30 e 60 dias

Em ambos: ter liberação médica. A retomada da forma antes da gravidez pode levar de seis meses a um ano

Idade gestacional

Primeiro trimestre
Especialistas recomendam não fazer atividade física. Alguns liberam exercícios leves, como caminhada

Segundo trimestre
A melhor fase da gestação para esportes. É possível fazer hidroginástica, musculação com intensidade leve ou moderada, pilates e alongamento. Não é recomendável trabalhar a musculatura do tórax

Terceiro trimestre
Ocorre aumento de peso e há mais alterações de humor. Recomenda-se exercícios posturais e pilates leves. Atividade dentro da piscina, com água até o pescoço, reduzem o peso da gestante em até 80% e facilitam o exercício

Com pilates, gestante para de sentir dor na região lombar

■ A enfermeira Cibele Matos de Souza, de 29 anos, está grávida de seu primeiro filho. No sétimo mês de gestação, ela não abre mão de realizar suas aulas de pilates às segundas e sextas-feiras. Ela fazia musculação antes de engravidar e mudou para o pilates por causa das dores constantes que sentia na região lombar. “A cada mês que passava e a barriga crescia, eu sentia mais dor. Então, conversei com a minha fisioterapeuta que recomendou esse tipo de atividade. Foi uma bênção, pois comecei a fazer exercícios voltados para o fortalecimento da região e as dores foram diminuindo e agora não sinto mais nada”, explicou Cibele.

Entre as outras vantagens do pilates, ela aponta o controle de seu peso, a maior disposição nos dias em que realiza exercício e um maior equilíbrio na hora de andar. “Sempre fui muito esbarrada, tropeçava e caía bastante. Vivía com hematomas. Durante a gravidez, com o reforço muscular e os exercícios posturais, não cai mais.”

Cibele fazia musculação, mas devido às dores na lombar, migrou para o pilates: “Foi uma bênção”



Arquivo pessoal

Não adianta se basear em atrizes da televisão. Elas têm uma equipe de profissionais trabalhando exclusivamente em sua recuperação