Exercícios na gravidez

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:05/05/2015

Matéria publicada pelo site Jornal O Nortão Exercícios na gravidez: antes de começar Fazer um exercício regular durante a gestação ajuda a se manter- saudável, melhora a postura e diminui desconfortos comuns, como dores nas costas e fadiga. Há evidências de que é possível prevenir o diabetes gestacional, aliviar o estresse e construir mais resistência para o trabalho de parto. Se você já pratica um exercício físico desde antes da gravidez, deve ser capaz de continuá--lo com moderação. Não deixe seu coração ultrapassar 140 batimentos por minuto. Se você não se exercitava regularmente antes, deve conversar com seu obstetra, que indicará uma atividade segura para o seu caso. Mas já limites para os exercícios na gravidez. Segundo informações do Grupo Gestar, nos primeiros três meses, é importante evitar a elevação excessiva da temperatura do corpo. Após o terceiro mês de gestação, é preciso desconsiderar os exercícios em que a posição predominante seja com a barriga para cima ou aqueles em que a grávida permaneça em pé por muito tempo, pois eles podem reduzir o fluxo de sangue do bebê. O Colégio Americano de Obstetrícia e Ginecologia recomenda 30 minutos ou mais de exercício moderado por dia, todos os dias da semana, a menos que você tenha uma complicação médica ou obstétrica. As mamães que já tiveram ameaças de aborto espontâneo, bebê prematuro, sangramento forte, problemas na coluna lombar ou no quadril, têm pressão alta ou alguma doença pré--existente, ou que terão mais de um bebê, também podem praticar exercícios na gravidez, mas necessitam de mais atenção e acompanhamento médico redobrado. 7 opções de exercícios na gravidez Veja sugestões de atividade física que podem ser feitas de forma segura pelas futuras mamães. Lembre-se sempre de consultar seu médico antes de iniciar um exercício. 1. Caminhada É um dos melhores exercícios cardiovasculares para as mulheres grávidas, seguro em todos nove meses de gestação. Porém, evite horas do dia com calor excessivo e mantenha--se hidratada durante a atividade. 2. Natação Profissionais de saúde e especialistas em fitness dizem que a natação é uma das melhores e mais seguras formas de exercícios na gravidez. A natação é ideal porque exercita tanto grandes grupos musculares quanto proporciona benefícios cardiovasculares. Além disso, permite que as mulheres grávidas lidem melhor com o peso extra da gravidez. 3. Aeróbica de baixo impacto O exercício aeróbico fortalece o coração e tonifica o seu corpo. É possível encontrar turmas específicas para mulheres grávidas, nas quais cada movimento será seguro para você e seu bebê. 4. Dança Você faz seu coração bombear dançando suas músicas favoritas em uma aula da modalidade. Essa é uma forma divertida de se manter ativa durante a gestação. 5. Ioga A ioga pode ajudar a manter o tônus muscular, com pouco ou nenhum impacto sobre as articulações. 6. Alongamento É maravilhoso para manter seu corpo ágil e prevenir a tensão muscular. Adicione alongamento aos seus exercícios cardiovasculares para obter um treino completo. 7. Pesos Se a musculação já faz parte da sua rotina de exercícios, não há nenhuma razão para parar, embora a maioria das mulheres deva reduzir a quantidade de peso ao fazer exercícios na gravidez. Além disso, o treino deve ser indicado por um professor de educação física. Este conteúdo foi acessado em 05/05/2015 no site do Jornal O Nortão. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.