

Atividade física na gestação



Prof. Stella Monteiro
Metas Sport & Entretenimento

Atividade física na gestação é muito importante porque trás grandes benefícios, no geral não há contra indicação de exercício na mulher gestante, desde que ela faça predominantemente exercícios aeróbicos leves ou moderados e se já estivesse engajada em algum programa regular de atividade física antes de ficar grávida. Se ela não praticava qualquer atividade, é prudente que procure seu médico para maiores orientações. Os exercícios intensos, extenuantes, são perigosos principalmente nos três últimos meses da gravidez porque a resposta hiperglicêmica a essa atividade pode levar as conseqüências danosas para o feto. Os exercícios leves são aconselháveis em qualquer caso, mesmo para as diabéticas controladas. Eles devem por segurança, serem realizados nos níveis de 40% a 65% da FCM (Frequência Cardíaca Máxima).

American College of Obstetricians and Gynecologists, recomendou que a atividade física desenvolvida durante a gestação, tenha por características exercícios de intensidade regular e moderada, com o programa voltado para o período gestacional em que se encontra a mulher, com as atividades centradas nas condições de saúde da gestante, na experiência em praticar exercícios físicos e na demonstração de interesse e necessidade da mesma.

As vantagens para gestação são: Melhor controle de peso, melhor controle da pressão arterial, melhor postura, diminuição dos riscos de varizes e de dor lombar, melhora trabalho de parto, elevação da auto-estima. Alguns médicos citam a ocorrência bem menor de complicações pós-parto nas mulheres que seguiram um programa regular de exercício durante a gestação.

A atividade física para a gestante, desde que adequadamente orientada, trará benefícios de saúde para mamã e o seu bebê.

Não é recomendado fazer exercícios sozinhos, procure orientação de um profissional da área (Educador físico).

Na verdade vida sem metas não tem graça! Pratique.