

GESTANTES E PÓS PARTO



ORIENTAÇÕES E PRÁTICAS SEGURAS DE EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GESTAÇÃO

Marcelo Assis



2

INTRODUÇÃO

Olá seja bem vinda ao programa de consultoria online, parabéns pela gestação e pela iniciativa de se manter ativa!

O objetivo desse Ebook é dar informações valiosas para conduzir uma rotina de treino de exercícios físicos de forma segura contribuindo para mais qualidade de vida para a mãe e um desenvolvimento saudável para o bebê.

STAY FOCUS

DLABORE

3

BENEFÍCIOS

Baseado em evidências, realizar atividade física de forma supervisionada já no primeiro trimestre traz muitos benefícios, segundo o COLÉGIO AMERICANO DE OBSTETRAS E GINECOLOGISTAS (ACOG) recomenda que a atividade física deve ser mantida se você é ativa ou iniciada de forma gradativa se você é sedentária

Já o COLÉGIO CANADENSE ressalta a diminuição de diabetes gestacional, Pré-Eclampsia, Hipertensão e auxílio no controle de ganho de peso corporal se a rotina de treino for iniciada já no primeiro trimestre gestacional.



4

BENEFÍCIOS

Outros benefícios do exercício orientado por um especialista durante a gravidez são prevenção de dores musculares, controle de lombalgias que podem surgir por mudanças mecânicas que ocorrem com a evolução da gestação, melhora da autoestima, maior chance de parto natural.

Outro ponto de bastante destaque é que o exercício físico promove um aumento do fluxo sanguíneo favorecendo o surgimento de novos vasos, o que vai facilitar o processo da placentação, fato que ocorre no primeiro trimestre gestacional.



5

RECOMENDAÇÕES E DIRETRIZES PARA PRÁTICA SEGURA

A RECOMENDAÇÃO DA DIRETRIZ Canadense é que, mulheres grávidas devem acumular mínimo de 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana, isso significa uma frequência mínima de 3x por semana com duração de 50 minutos, ou 4x por semana com duração de 40 minutos ou até mesmo todos os dias com duração de 25 minutos, o que devemos levar em consideração é que todo movimento conta, não exceder 60 minutos de duração durante a seção de treino e ter a consciência de que é melhor todos os dias 25 minutos do que 1x na semana 60 minutos.






6 CONTROLE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E INTENSIDADE

A maneira mais prática e eficaz para controle da intensidade é utilizar a ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESFORÇO (ESCALA DE BORG) ou o TALK TEST.

ESCALA DE BORG: em uma escala de 0 à 20 a percepção de esforço realizado tem que ficar 13/14 (ligeiramente cansativo) o que se refere à intensidade moderada. (imagem da ESCALA DE BORG)

6 - 7 - 8 Muito Fácil	9 - 10 Fácil	11 - 12 Relativa- mente Fácil	13 - 14 Ligeira- mente Cansativo	15 - 16 Cansativo	17 - 18 Muito Cansativo	19 - 20 Exaustivo
						

TALK TESTE: outra ferramenta muito eficaz é o “teste da fala”, onde durante a sessão de treino a gestante sente uma fadiga pelo esforço físico, porém ela consegue conversar respondendo uma frase (6 palavras em média) sem interrupção, dessa maneira a intensidade de treino é considerada adequada.



Não treine em jejum:

A gestante precisa nutrir o feto, treinar em jejum pode facilmente provocar uma hipoglicemia.

Não faça exercícios que ofereçam risco de queda:

A gestante não pode se expor a atividades que possam oferecer risco de lesões, entorse, atividade de contato físico brusco ou qualquer outro tipo de trauma. Sempre avalie se os BENEFÍCIOS da atividade escolhida superam os RISCOS para a mãe e o bebê.

Ativação e fortalecimento da região abdominal:

Toda região abdominal sofre muitas mudanças fisiológicas ao longo da gestação e os exercícios tradicionais de abdominal com flexão de troco (SIT-UP, CURL UP, CRUNCH...) devem ser suspensos durante a gestação e avaliado o seu retorno de forma gradativa no pós-parto, pelo motivo de que essa posição aumenta a pressão interna abdominal contribuindo de forma negativa para o desenvolvimento de uma diástase patológica.

A recomendação segura e eficiente para agora é trabalhar exercícios específicos através da respiração durante a gravidez e pós-parto com o objetivo de fortalecimento dos músculos transverso, oblíquo interno e todo o CORE abdominal.



ORIENTAÇÕES DO TREINAMENTO SEGURO PARA GESTANTE

Não fazer Apneia (bloqueio da respiração) durante a execução dos exercícios:

A respiração deve ser fluida e contínua durante toda a prática do exercício, evitando comprometer a oxigenação da mãe para o bebê e também evita o aumento da pressão intra-abdominal.

Síndrome da hipotensão supina:

Essa é uma síndrome que pode acometer as gestantes após 16 semanas em diante devido a compressão do grande volume abdominal causado pelo aumento do útero gravídico sobre a veia cava inferior quando a gestante está na posição deitada gerando tontura, dor de cabeça, náuseas ou até mesmo desmaio, se isso acontecer vire calmamente de lado por alguns minutos até que a situação normalize.

Não exceder o tempo e intensidade recomendada:

Ultrapassar 60 minutos contínua de atividade física pode provocar desidratação e hipoglicemia afetando todo o desenvolvimento seguro do feto.

9

ATENÇÃO AOS 10 SINAIS DE ALERTA PARA INTERROMPER A ATIVIDADE FÍSICA IMEDIATAMENTE

A atividade física para gestante é fortemente recomendada desde a concepção até o dia do parto, porém é extremamente importante se manter em alerta aos sintomas durante a atividade física.

Interrompa o exercício e procure ajuda médica caso:

⚠ Dor no peito ⚠

⚠ Dor de cabeça ⚠

⚠ Sangramento Vaginal ⚠

⚠ Dispnéia ⚠

⚠ Dor abdominal ⚠

⚠ Dor muscular que afete o equilíbrio ⚠

⚠ Perda de líquido amniótico ⚠

⚠ Dor ou inchaço na panturrilha ⚠

⚠ Contrações regulares e dolorosas ⚠

⚠ Tontura ⚠

Atenção, pois alguns desses sintomas estão relacionados aos dias mais quentes, desidratação ou longos períodos sem se alimentar.

Procure ajuda e após liberação médica volte a sua rotina de atividade normalmente.

DICAS 10

Existe uma proibição de duas modalidades que devem ser suspensas durante a gestação, escalada em grandes altitudes e mergulho com cilindro.

Procure treinar sempre em locais bem arejados evitando se expor ao calor excessivo das 10H às 16H.

Se mantenha sempre hidratada com pequenos goles de água durante a aula e ao longo do dia também.

Não viva de “ACHISMOS” na gestação, viva de “ORIENTAÇÃO” busque quem assuma a responsabilidade junto com as suas necessidades individuais, procure profissionais atualizados alinhado com seus valores.

**GESTAÇÃO É
MOVIMENTO,
BONS TREINÓS.**

