

Autor: Ana Rita Pereira; Ana João Taveira

Última atualização: 2019/01/15

Palavras-chave: atividade física, gravidez, prevenção, recomendações

Resumo

A atividade física regular apresenta benefícios em todas as fases da vida, sendo também essencial durante a gravidez.

O plano de exercício físico da grávida deve incluir exercício aeróbico e de força muscular, de intensidade moderada, pelo menos 20-30 minutos por dia, na maioria ou em todos os dias da semana, atendendo à sua condição física prévia.

Os principais cuidados são praticar exercício em ambiente com temperatura controlada e manter medidas de hidratação e aporte calórico adequados.

Os benefícios incluem melhor controlo do ganho de peso durante a gravidez, prevenção de diabetes e hipertensão gestacional e diminuição da incidência de parto prematuro, parto por cesariana e recém-nascido com excesso de peso.

Existem contraindicações para a prática de exercício na gravidez, destacando-se doença cardíaca grave, rotura de membranas, hipertensão não controlada e anemia grave, sendo essencial aconselhamento médico antes de iniciar um plano.

Atividade física na gravidez

O **exercício físico regular** apresenta benefícios em todas as fases da vida. A gravidez não é exceção. Durante a gravidez é importante manter uma atividade física regular, bem como uma alimentação saudável.

Há alguns aspetos a ter em conta para garantir o melhor benefício sem riscos desnecessários.

Condição Física Prévia

O plano de exercício físico deve ser adaptado à condição física prévia da grávida:

- Se **fisicamente ativa** antes da gravidez:

Deve ser capaz de manter a sua atividade, desde que realize exercícios de intensidade moderada, baixo impacto, sem risco de queda ou contacto físico, e desde que se sinta confortável.

- Se **sedentária** antes da gravidez:

Manter-se_ativa_durante_a_gravidez

Pode iniciar um programa de exercício, começando com treinos de 15 minutos de baixa intensidade, aumentando gradualmente a sua duração e intensidade. (Ex: caminhada, natação).

Principais Cuidados

- Evitar exercício em **ambientes quentes e húmidos**
- Medidas de hidratação: **ingestão de água** antes, durante e após o treino.
- **Aporte calórico adequado**: refeição leve (ex: iogurte e peça de fruta) 30 a 60 minutos antes do exercício.

Plano de Exercício

1. Frequência

Comece com 3 vezes por semana e progrida para 4 vezes por semana.

2. Intensidade

Moderada. Deve ser capaz de manter uma conversa durante o exercício.

3. Duração

Sessões de 20 a 30 minutos, mesmo que signifique reduzir a intensidade, ou fazer intervalos de descanso, se necessário.

4. Tipo

Combinação dos seguintes tipos de exercício:

- Exercício aeróbico de baixo impacto: caminhada, natação, bicicleta estática;
- Exercícios de força/resistência muscular: pesos, banda elástica, fortalecimento pélvico (exercícios Kegel);
- Exercícios de flexibilidade: yoga e pilates.

Qualquer exercício aeróbio deve ser iniciado com aquecimento de 5 a 10 minutos e terminado com exercícios de relaxamento.

5. A evitar

- exceder os 45 minutos por sessão pelo risco de baixa de açúcar (hipoglicemia);
- sustar a respiração durante o exercício;
- ficar deitada de costas ou sobre o lado direito mais de 3 minutos, especialmente após o terceiro mês (risco de compressão da veia cava);
- atividades com risco de queda e desportos de contacto físico (ex: futebol, voleibol);
- alongamentos extremos para prevenir lesões;
- exercícios que requerem muito equilíbrio ou coordenação, especialmente na fase final da gravidez.

Benefícios

- Menor ganho de peso
- Menor risco de:
 - ◆ diabetes gestacional;
 - ◆ hipertensão gestacional;
 - ◆ parto prematuro;
 - ◆ parto por cesariana;
 - ◆ recém-nascido com excesso de peso (>4 kg);
 - ◆ stress, ansiedade e depressão
- Melhor satisfação e autoestima

Contraindicações

Contraindicações absolutas

A grávida **não deverá realizar** qualquer tipo de atividade física:

- Doença cardíaca grave
- Doença pulmonar grave
- Colo do útero curto (sinal de aproximação do parto)
- Gravidez de gémeos com risco de parto prematuro
- Hemorragia persistente no 2º ou 3º trimestre
- Placenta prévia após as 26 semanas
- Rotura de membranas
- Hipertensão gestacional ou pré-eclâmpsia
- Anemia grave

Contraindicações relativas

A grávida deverá **aconselhar-se com o seu médico assistente** antes de iniciar a atividade física, para que se avalie se os benefícios superam os riscos:

- Anemia (Hb<10mg/dL)
- Arritmia cardíaca materna não estudada
- Bronquite crónica
- Diabetes tipo 1 não controlada
- Obesidade mórbida
- Extremo baixo peso
- Sedentarismo extremo
- Restrição do crescimento intrauterino
- Hipertensão não controlada
- Limitações ortopédicas
- Epilepsia não controlada
- Hipertiroidismo não controlado
- Tabagismo

Sinais de alarme

Há situações que devem levar a **suspender de imediato** a atividade física:

- Hemorragia vaginal
- Perda de líquido amniótico
- Contrações uterinas regulares e dolorosas
- Falta de ar
- Tonturas
- Dor de cabeça
- Dor no peito
- Dor ou inchaço nas pernas

Pós-parto

No período pós-parto o exercício físico deve ser **retomado progressivamente**, tendo em conta o tipo de parto e existência de complicações:

- 20 a 30 dias após parto vaginal
- 30 a 40 dias após cesariana

Os exercícios de fortalecimento pélvico (exercícios de Kegel) podem ser iniciados imediatamente após o parto, com o objetivo de prevenir complicações como a incontinência urinária.

A prática de exercício físico durante a amamentação não afeta a produção ou composição do leite materno.

Conclusão

A atividade física regular durante a gravidez tem um papel essencial na prevenção de complicações e diversos benefícios para a grávida e para o bebê.

Referências recomendadas

- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) Committee Opinion No. 650: Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Obstet Gynecol 2015; 126(6): e135-e142
- Bgeginski, R, Schuch, FB, Mottola, MF, and Ramos, JGL. Tradução e adaptação transcultural para português brasileiro do PARmed-X for Pregnancy. Clinical and biomedical research. Porto Alegre 2015
- Direção Geral de Saúde (DGS). Infografia ? Recomendações de Atividade Física para Mulheres Grávidas. Plano de Ação Nacional para a Atividade Física 2018
- Mottola, MF and McLaughlin, R. Exercise and pregnancy: Canadian guidelines for health care professionals. Wellspring 2011; 22(4): A1-4
- Nascimento, SL, Godoy, AC, Surita, FG and Pinto e Silva, JL. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. Rev. Bras Ginecol Obstet 2014; 36(9): 423-431

[Voltar à página inicial](#) **[Tem alguma dúvida? Fale conosco](#)** *****

Ana Rita Pereira • Ana João Taveira