

Autor: Virgínia Martins Rodrigues, Cátia Neto, Filipe Costa

Última atualização: 2018/11/26

Palavras-chave: Atividade física; Exercício físico; Gravidez; Exercício físico pré-natal

Resumo

A gravidez não é uma doença e as grávidas devem ser incentivadas a iniciar ou manter a prática de atividade física.

A atividade física durante a gravidez tem inúmeros benefícios, quer para a grávida quer para o bebé. Existem vários tipos de exercícios adaptados a cada trimestre, que podem ser facilmente realizados no domicílio. A prática de exercício físico na gravidez é atualmente incentivada, fazendo parte de um estilo de vida saudável importante para o desenvolvimento do bebé e bem-estar da grávida.

Atividade Física na Gravidez

A gravidez é um período normal da vida da mulher e não deve ser entendida como um estado de infinitas limitações. As grávidas devem ser incentivadas a iniciar ou manter a prática de atividade física, que se traduz em inúmeros benefícios:

- Melhoria da condição física global
- Melhor adaptação cardiovascular
- Prevenção de diabetes gestacional
- Prevenção de insuficiência venosa (varizes)
- Prevenção de Pré-eclâmpsia (Tensão arterial alta na gravidez)
- Menor aumento ponderal
- Postura correta na gravidez
- Prevenção de lombalgias
- Diminuição da ansiedade, depressão e insónia
- Melhoria da autoimagem e autoconfiança

Tipo de exercícios seguros na gravidez

Recomenda-se a prática de 30 minutos por dia de exercício físico aeróbio de intensidade moderada, 5 a 7 dias por semana. Salvo contra-indicação médica, todas as grávidas podem iniciar ou manter atividade física. No caso de

dúvidas, consulte o seu médico ou enfermeiro de família.

Atividades que podem ser iniciadas ou mantidas durante a gravidez

- Caminhadas
- Natação
- Ciclismo estacionário (parado)
- Exercícios de baixo impacto aeróbio
- Yoga
- Pilates
- Atletismo (correr, jogging) - se já participava neste tipo de atividades antes de engravidar

Atividades que devem ser evitadas na gravidez

- Desportos de contacto (boxing, basquetebol, futebol, hóquei)
- Atividades com risco de queda (ciclismo na rua, surf, ski, mergulho, equitação)

A partir do 1º trimestre (16 semanas de gestação) deve-se evitar exercícios em posição deitada de costas com a barriga para cima (posição supina), uma vez que esta diminui o débito cardíaco e pode reduzir o aporte sanguíneo ao feto. Uma boa alternativa é fazer os exercícios em posição sentada ou de lado.

Os exercícios de fortalecimento pélvico, também designados de exercícios de Kegel, são uteis a partir do 1º trimestre. Consistem na contração e relaxamento dos músculos do pavimento pélvico (músculo pubococcígeo), de forma a manter o tónus e força muscular, importante para um parto normal sem intercorrências.

Exercícios para o 1.º trimestre da gravidez:

• Prancha

- ◆ Apoie os cotovelos e o antebraço no chão, alinhados com os ombros.
- ◆ Com as pontas dos pés apoiadas no chão, alinhe-os com os cotovelos.
- ◆ O corpo tem que ficar firme e deve contrair o abdómen.
- ◆ Nessa posição, tente ficar 5 a 10 segundos, até perfazer 30 segundos. Relaxe e faça novamente (pode fazer 5 séries).

• Agachamentos

- ◆ Fique em pé com os pés afastados na largura dos ombros e vire os pés para fora, para manter o equilíbrio.
- ◆ Lentamente, dobre as pernas em uma posição de cócoras profundas.
- ◆ Mantenha a posição até se sentir confortável.
- ◆ Pode fazer 10-15 repetições.

Exercícios para o 2.º trimestre da gravidez:

• Em suspensão de joelhos

- ◆ Abaixar-se de joelhos e antebraços, com os cotovelos à largura dos ombros, os joelhos sob a anca e os dedos dos pés curvados.
- ◆ Inspire e depois expire, enquanto faz força nos músculos abdominais, sem mover as costas.
- ◆ Lentamente, levante ambos os joelhos ao mesmo tempo, flutuando alguns centímetros do chão.
- ◆ Aguarde 1 inspiração total enquanto pressiona os antebraços e contraia os abdominais com força.
- ◆ Abaixar os joelhos ao mesmo tempo.
- ◆ Faça 4 a 8 repetições, descansando no meio, se necessário.

• Ajoelhada

- ◆ Ajoelhe-se numa almofada achatada, com os joelhos distanciados e alinhados com a anca.
- ◆ Com os seus ombros direcionados para trás e baixo, inspire pelo nariz 5 vezes, enquanto lança rapidamente os seus braços para trás, apertando os ombros e parte superior das costas.
- ◆ Expire pela boca 5 vezes, contraindo o abdómen.
- ◆ Um conjunto corresponde a 10 lanços.
- ◆ Faça 5 a 10 conjuntos, descansando quando necessário

Exercícios para o 3.º trimestre da gravidez:

• Inclinação pélvica

- ◆ Coloque-se no chão apoiada sobre os joelhos e as mãos, com os joelhos alinhados com as ancas e os punhos com os ombros.
- ◆ Inspire à medida que arqueia as suas costas e inclina o seu cóccix para cima. Expire enquanto retoma a posição inicial.
- ◆ Contraia os abdominais e os músculos do pavimento pélvico, ao mesmo tempo que aperta os músculos da vagina como se tentasse interromper o fluxo urinário.
- ◆ Faça 8 a 10 repetições deste exercício. Entre as repetições sente-se para trás, sobre os calcanhares, se precisar de descansar.

• Deitada

- ◆ Deite-se sobre o seu lado direito com as pernas ligeiramente inclinadas para a frente com os joelhos dobrados e juntos.
- ◆ Coloque uma almofada debaixo da cabeça e outra mais achatada debaixo da sua barriga. Mantenha a coluna direita.
- ◆ Coloque a mão esquerda sobre a barriga para estabelecer uma ligação com o seu bebé.
- ◆ Mantendo os pés juntos, rode a anca esquerda e levante o joelho esquerdo, afastando-o do outro o mais longe possível.
- ◆ De seguida baixe-o lentamente e repita o exercício 8 a 10 vezes. Repita o mesmo exercício para o outro lado.

Sinais de alerta

A grávida deve estar atenta aos seguintes sinais e sintomas, perante os quais deve reduzir ou mesmo parar o exercício físico:

- Hemorragia vaginal
- Dificuldade respiratória após esforço
- Dor de cabeça
- Diminuição dos movimentos fetais
- Tonturas
- Dor no peito
- Perda de líquido pela vagina (líquido amniótico)

Conclusão

O exercício físico na gravidez é incentivado por vários profissionais de saúde, fazendo parte de um estilo de vida saudável importante para o desenvolvimento do bebé e bem-estar da grávida.

Referências recomendadas

- [American College of Obstetricians and Gynecologists. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. 2015](#)
- [American Pregnancy Association. Pregnancy Exercise Guidelines](#)
- [Grupo de Estudos de Exercício Físico e Nutrição \(GENEF\) da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar. Recomendações sobre Exercício Físico na Grávida](#)
- [Fitpregnancy and baby. Exercise Guidelines](#)

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

[Virgínia Martins Rodrigues](#) • [Cátia Neto](#) • [Filipe Costa](#)