BOLETIM INFORMATIVO

EXERCÍCIO FÍSICO E GESTAÇÃO

Quais benefícios da pratica de atividade física durante a gravidez?

- Melhora na qualidade do sono;
- Prevenção e redução das lombalgias;
- Dores nas mãos e pés;
- Prevenção de doenças cardiometabólicas;
- Fortalecimento da musculatura pélvica;
- Redução das dores no parto;
- Maior flexibilidade;
- Elevação da autoestima;
- Redução da edemas.

E quais cuidados devem ser tomados

- Liberação medica para a pratica da atividade física;
- Evitar hipertermia durante a pratica;
- Utilização de roupas leves;
- Evitar grandes altitudes;
- A qualquer sinal de dor deve-se interromper a pratica imediatamente;
- Não realizar atividades físicas intensas;
- Evitar atividade que possuem riscos de queda.

- **Toda atividade física deve ser realizada com supervisão profissional.**
- **A frequência recomendada é de 5 dias por semana por 30 minutos, com intensidade de leve a moderada.**

Natação:

- Riscos de menos impactos e quedas;
- Trabalhando o corpo de forma completa sem estar sujeita a riscos de lesões;
- Reduz edemas;
- Fortalecimento da musculatura e melhoras na circulação;
- Recomendações após o 3 mês de gestação pois antes pode acarretar maior risco de um aborto espontâneo.

Referencias

- GODOY, Ana Carolina; PAULINO, Daiane Sofia de Morais. Guia de hábitos saudáveis na gestação e puerpério. **UNICAMP**, Campinas, p. 1-24, 2015.
- RODRIGUES, Vinícius Dias et al. Prática de exercício físico na gestação. **Revista Digital**, Buenos Aires, p.1-9, 02 nov. 2008.

Daniela Cerqueira Pinto; Nielson dos Santos; Rafael de Almeida Magalhaes; Yuri Rabelo Freitas da Silva.
Disciplina Exercício físico para populações especiais
Profa. Dra. Sabrina Toffoli Leite – UFG/REJ.