

## Fitness & Nutrição

A vida materna é um desafio e tanto. Para tentar driblar esses obstáculos, as mães engatam no universo fitness buscando benefícios psicológicos e físicos

POR EDUARDO FERNANDES

**S**er mãe é uma tarefa árdua, recheada de desafios. Isso, sobretudo, quando os filhos ainda necessitam de atenção praticamente integral. No entanto, diante de tantos obstáculos, é normal que a mulher precise de um tempo para si, especialmente para fortalecer sua saúde. Assim, elas entram no universo fitness e dividem essa rotina com a vida materna, mostrando que é possível, sim, conciliar essas duas realidades em busca de benefícios físicos e psicológicos.

E não importa qual seja o momento, é necessário estar com o corpo ativo. Durante a gestação, no pós-parto ou anos depois, os exercícios são fundamentais em diversos aspectos. Segundo a educadora física Dani Borges, a atividade física na gravidez contribui para a saúde da mãe e do bebê. “Ela ajuda a preparar a mulher para as mudanças fisiológicas desse período, melhora a resistência cardiovascular e muscular, impactando positivamente no controle do ganho de peso, facilitando o trabalho de parto”, afirma.

Além disso, tais hábitos são primordiais para a redução de dores lombares, melhora da postura, menor risco de diabetes gestacional e hipertensão, auxiliando na redução de inchaços e melhorando a circulação. “A mulher também tende a dormir melhor, sente mais disposição ao longo do dia e tem uma recuperação pós-parto mais rápida”, enumera Dani. De acordo com a profissional, os exercícios mais recomendados são os de baixo impacto e que respeitam as mudanças no corpo da gestante.

“Caminhadas, natação, pilates, alongamentos, treino de força (musculação) e atividades específicas para gestantes são ótimas opções. Já os exercícios de alto impacto, com risco de queda, com manobras bruscas ou que envolvam prender a respiração devem ser evitados. Abdominais tradicionais também devem ser evitados ou suspensos conforme o avanço da gestação para evitar uma diástase maior do que a fisiológica e lesões como hérnia”, acrescenta.

### Quase uma terapia

É natural que muitas mulheres, pelo prazer de uma vida mais saudável, comecem no universo fitness antes mesmo de maternas. Esse é o caso de Michelle Moura, 29 anos, que entrou para o crossfit antes de dar à luz Heitor, quase uma década atrás. Contudo, no meio do caminho, também se apaixonou pela musculação e adora uma corrida de rua como ninguém.



# Exercícios como ALIADOS

“Gosto da sensação de saber que o treino me traz, isso impacta positivamente no meu bem-estar físico e mental, mas conciliar com a maternidade exige organização. Sem contar que trabalho em hospital, o que não deixa de ser corrido, mas vejo que é um momento meu, essencial para que eu possa estar bem comigo mesma e, consequentemente, ser uma boa mãe”, completa.

O treino, para ela, é quase uma terapia, refletindo diretamente em sua relação com o filho, hoje com 9 anos. De alguma forma, esses hábitos também são necessários para que Michelle seja um exemplo de saúde, levando o pequeno a seguir seus passos quando chegar o tempo certo. “Sinto que ele já está no caminho comigo”, brinca a técnica de enfermagem.

Até aqui, os dois lados de Michelle se complementam bem. Mais do que isso, sente com o passar dos

dias que essa rotina, apesar de dura, traz enormes benefícios, tanto no agora quanto no longo prazo. “O treino alivia o estresse e a parte mental. Melhora meu humor e me faz ter muita disciplina”, ressalta.

### Importância do exercício

De acordo com Ângelo Pereira, coordenador de Obstetrícia do Hospital Santa Lúcia e diretor da Sociedade Brasileira de Obstetrícia do DF, todas as mulheres devem ser encorajadas a retornar às atividades físicas após o nascimento dos filhos. “Para o parto vaginal sem complicações, a paciente pode retornar a prática de exercícios físicos mais cedo, por volta de 15 dias depois. Já em caso de cesariana, orientamos o retorno com 30 dias, com exercícios mais leves, como caminhada, bicicleta e musculação com pouca carga.”