

Ter uma gestação ativa traz inúmeros benefícios, tanto para a mãe quanto para o bebê, desde que respeitados os limites do corpo e com acompanhamento profissional

POR LOANNE GUIMARÃES*

Praticar atividade física é fundamental em qualquer fase da vida, e durante a gravidez não seria diferente. Gerar uma vida é um lindo processo, acompanhado de mudanças físicas e emocionais, e a gestação é o início da construção de conexões maternas. Estar ativa, disposta e bem consigo mesma é essencial para a saúde tanto da mãe quanto do bebê.

A recomendação feita pela Organização Mundial da Saúde (OMS) é que todas as mulheres grávidas e no pós-parto, sem contraindicações, devem fazer pelo menos 150 minutos de atividade física com intensidade moderada durante a semana, cerca de 20 minutos diários.

Segundo Caio Couto, coordenador médico da obstetrícia e ginecologia do Hospital Anchieta, não existe gestação saudável com sedentarismo, ou seja, todas as pacientes gestantes precisam ser orientadas a praticarem atividade física, de acordo com suas limitações. Ao contrário do que se pensava antigamente, não é necessário fazer repouso se a gestante é saudável.

"Não existe orientação de repouso, nem no primeiro trimestre, porque a literatura não evidencia nenhum benefício disso. Deve-se interromper a atividade física em caso de sangramento, perda de líquido, contrações regulares, tontura, dor no peito, redução dos movimentos fetais. Mas, a grosso modo, a grande maioria das gestantes pode e deve fazer atividade física", reforça o médico.

E são inúmeros benefícios: diminuição do risco de parto prematuro, de pré-eclâmpsia, hipertensão e diabetes gestacional, ganho excessivo de peso, complicações durante o parto e depressão

TREINANDO ACOMPANHADA!

Reprodução/ Pinterest



pós-parto. Para os bebês, são menores as complicações de saúde no recém-nascido, como alguma malformação, problemas relacionados ao peso, patologias e risco de natimortalidade.

Para Luciano Frazão, educador físico especialista em treinos para mulheres gestantes e pós-parto, a modalidade mais indicada é a musculação, desde que ela seja orientada. "A gestante tem algumas mudanças significativas no corpo. Precisamos fortalecer essas musculaturas que ficarão mais fracas e mais utilizadas na gestação, como a região lombar, na qual se sente muita dor ao amamentar, fortalecer as costas, porque daqui a pouco ela vai estar com o bebê no colo e precisa estar com os braços fortes, e região do quadril."

Condicionamento físico

Para as mães que não praticavam atividades físicas antes, é possível ter uma rotina tranquila de treinamento, mas é preciso ter um cuidado maior. Normalmente, é recomendado evitar atividades de alto impacto, com risco de queda e trauma abdominal.

"É preciso entender que a mãe veio de um sedentarismo. Se ela foi sedentária e está querendo começar agora, nesse momento, menos é mais. Então, eu aconselharia a começar com uma musculação orientada e com caminhadas, e ir progredindo, seguindo o passo a passo a cada trimestre", finaliza.

Se ela é uma mulher treinada, a adaptação é pontual, e os exercícios são voltados para a saúde de ambos, sem pensar em performance. "O que a gente faz no primeiro trimestre é seguir a vida normalmente, não tem nenhum problema continuar fazendo os exercícios que ela vinha fazendo. No segundo trimestre, a barriga começa a crescer mais, então é preciso uma adaptação maior para que alguns exercícios não sejam executados, para que não causem desconforto. E, no terceiro e último trimestre, continua com os exercícios e diminui a intensidade, porque qualquer exercício vai aumentar a frequência cardíaca facilmente."

Para além da saúde física, manter-se ativa durante a gestação é fundamental também para a autoestima e o bem-estar mental da gestante. A prática regular de atividades físicas ajuda a liberar endorfina