

A prática esportiva é indicada na gravidez, mas em casos de limitações e desconfortos é preciso procurar uma ajuda médica

— hormônio ligado à sensação de prazer e bem-estar — que contribui para sentir-se mais disposta, com a redução do estresse, da ansiedade e dos sintomas de depressão, comuns nesse período de intensas mudanças hormonais e emocionais.

### Para todos os gostos

Uma ótima opção é a fisioterapia pélvica, que contribui com inúmeros benefícios, principalmente para as mães que optaram por um parto vaginal. Com o fortalecimento dos músculos pélvicos, melhora a postura e a circulação sanguínea, coordenação da respiração e relaxamento muscular, prevenindo dores e facilitando o processo de parto.

“Ocorrem alterações anatômicas e funcionais na gestação e no parto. A força do assoalho pélvico pode ficar mais fraca, principalmente após o parto

### MODALIDADES MAIS INDICADAS

De acordo com a fisioterapeuta pélvica Laura Barrios, os exercícios mais recomendados para gestantes são:

- Musculação
- Pilates
- Caminhada
- Ioga
- Natação
- Hidroginástica

O mais importante é não ficar parada. Seja qual for a atividade física, manter-se ativa colabora para gestação saudável, um bom parto e pós-parto, além de ter uma vida mais saudável!

vaginal. O fortalecimento faz com que haja prevenção de incontinência urinária e prolapso de órgãos pélvicos”, afirma Laura Barrios, fisioterapeuta pélvica da Clínica Ginelifé.

A prática de atividades físicas durante a gestação deve ser acompanhada por profissionais. Para exercícios feitos em casa, é necessário ter um cuidado redobrado com a segurança, para evitar possíveis tipos de queda, praticar sempre em cômodos mais arejados e dar a devida atenção à hidratação. Antes de qualquer coisa, é necessário consultar um médico ginecologista e obstetra, para serem avaliadas as questões de saúde da mãe e do bebê para a aptidão física, além de um profissional de educação física para prescrição e execução dos exercícios, da intensidade e da frequência.

\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte





**COMPRE JÁ**



**TEM PRAIA TE ESPERANDO**  
**A MENOS DE 1 HORA DE BRASÍLIA.**  
Conheça o Bali Park e viva a experiência de um dia inesquecível em meio à natureza.