

**GESTAÇÃO SAUDÁVEL**

**GUIA DA ATIVIDADE FÍSICA  
NA GESTAÇÃO**



**Dra Mariana Guazzelli**



## 1) IMPORTANTE: leia esta introdução até o fim!!!

Primeiramente quero te parabenizar pela sua gravidez! Desejo de todo meu coração que você tenha uma gestação abençoada e seja muito feliz nesta jornada incrível. Há muitos anos que eu acompanho gestantes de todos os tipos, e esta é verdadeiramente a minha paixão! Além disso, sou mãe de 4 filhos: Matheus de 6 anos, Maria Júlia de 4 anos e as gêmeas Isabela e Carolina (atualmente com 9 meses). Então as recomendações que eu vou passar a seguir vão além do que um texto embasado na literatura médica científica: muitas das coisas que eu vou te contar é o que funciona para as minhas pacientes, e é aquilo que eu experimentei (e deu certo) durante todas as minhas gestações. Mas antes de continuar, um aviso: tudo que você ler neste texto deve ser compartilhado com a sua obstetra, combinado? Jamais faça nada por sua conta e risco! Talvez existam particularidades do seu caso que somente a sua obstetra poderá avaliar, portanto siga as orientações dela em primeiro lugar... Além disso, se você tiver alguma dúvida específica e quiser dividí-la comigo, sinta-se a vontade de me mandar mensagem direta pelo meu instagram: [@dramarianaguazzelli](https://www.instagram.com/dramarianaguazzelli) .



## 2) Eu posso fazer exercícios durante a gravidez? Quais os benefícios?

Vários estudos médicos importantes mostram que a mulher grávida não só pode, mas deve fazer exercícios durante a gravidez. **Exceto se existir alguma condição de saúde específica ou alguma contra-indicação obstétrica para o seu caso**, o exercício físico correto está indicado para toda mulher grávida. Alguns dos benefícios comprovados da prática regular de exercícios durante a gravidez:

- Diminuição do risco de desenvolver diabetes gestacional e pré-eclâmpsia
- Diminuição do risco de ganhar peso excessivo durante a gravidez, especialmente diminuição do risco de permanecer com sobrepeso após a gestação
- Aumento do condicionamento físico e da força muscular, amenizando muitas das dores que aparecem no decorrer da gestação
- Melhora da reserva cardio-respiratória
- Melhora da energia e da disposição
- Diminuição do risco do desenvolvimento de depressão, inclusive após o parto

Obviamente, para se obter estes benefícios de forma **segura** é preciso respeitar algumas orientações que eu vou te contar a seguir – afinal, existem algumas atividades que não são recomendadas neste período, e estas devem ser evitadas!

### 3) Qual o tipo de exercício está indicado?

Durante a gravidez, a recomendação geral é fazer exercício aeróbico por 30-45 minutos, de intensidade moderada, pelo menos 3x/semana. Do ponto de vista científico, a intensidade de exercício moderada é aquela na qual a frequência cardíaca máxima obtida não ultrapassa 80% do máximo predito para a idade. Para te facilitar, consulte a tabela abaixo:

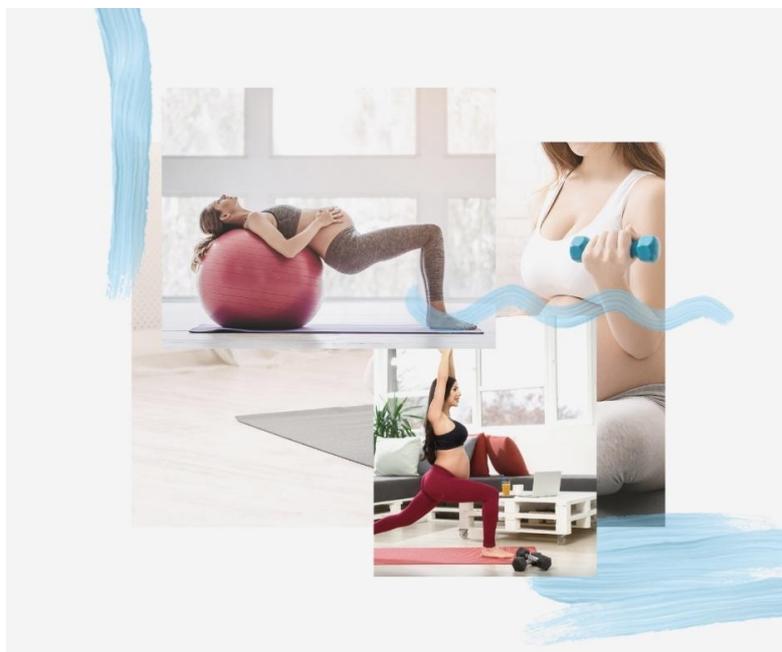
<b>Idade (anos)</b>	<b>Freq cardíaca máxima recomendada</b>
<b>25</b>	156
<b>26</b>	155
<b>27</b>	154
<b>28</b>	154
<b>29</b>	153
<b>30</b>	152
<b>31</b>	151
<b>32</b>	150
<b>33</b>	150
<b>34</b>	149
<b>35</b>	148
<b>36</b>	147
<b>37</b>	146
<b>38</b>	146
<b>39</b>	145
<b>40</b>	144

Do ponto de vista prático, você deve ser capaz de fazer a atividade física sem perder totalmente o fôlego, sendo capaz falar durante e logo após o término da atividade. No caso de existir

alguma outra condição médica além da gravidez (ex: doença cardíaca) ou alguma condição obstétrica específica (ex: gestação gemelar), você deverá consultar a sua médica para avaliar qual rotina é segura para o seu caso.

#### **4)Quais atividades físicas são normalmente recomendadas durante a gravidez?**

- Caminhada
- Natação
- Hidroginástica
- Pilates de forma orientada (nem todo exercício é permitido)
- Aeróbica de baixo impacto
- Pedalar na academia (bicicleta estacionária)
- Yoga voltado para gestante (nem toda posição é recomendada)
- Corrida não extenuante
- Tênis
- Musculação orientada
- Exercícios para o períneo



## **5)Quais atividades físicas NÃO são recomendadas durante a gravidez?**

- Atividades com muito contato (lutas, basquete, futebol, etc)
- Atividades com risco de queda em superfície rígida (skate, equitação, esqui, etc)
- Scuba diving
- Páraquedismo, sky diving e bungee jump
- Posições que diminuem o fluxo placentário (ex: algumas posições do loga)

## **6)Existe alguma restrição de atividade conforme o tempo de gestação?**

Formalmente não: exceto se você tiver alguma condição específica que contra indique atividades físicas em geral (por exemplo, mulheres com risco de parto prematuro). Porém, nós sabemos na prática que a partir do terceiro trimestre, o crescimento significativo da barriga devido à gravidez acaba incomodando, e dificulta bastante algumas atividades de maior esforço como a corrida por exemplo. Portanto, o que eu realmente recomendo é que a partir do sexto mês de gestação você escolha atividades dentro da água, como natação e hidroginástica. Isto porque dentro da água você não sentirá tanto o “peso da barriga” pelo efeito da gravidade, e se sentirá muito mais confortável! Além disso, estas atividades não sobrecarregam articulações, especialmente os joelhos – já que você está carregando um grande “peso extra” neste período...



Espero ter te ajudado com estas informações! No meu site você também pode baixar gratuitamente alguns guias para recomendações específicas sobre algumas atividades físicas durante a gestação, como *pilates*, *ioga*, *hidroginástica* e *tênis*. Para acessar, clique no link:

[www.dramarianaguazzelli.com.br/guias-gravidez](http://www.dramarianaguazzelli.com.br/guias-gravidez)

Gostou? Acesse meu insta para mais conteúdos como este:



@dramarianaguazzelli