

# Exercício Físico na Grávida

## Benefícios:

**Físicos** (↓ probabilidade de desenvolver diabetes gestacional, ↓ risco de **pré-eclâmpsia**, evitar ↑ **excessivo do peso**, ↓ varizes, fadiga e edema das extremidades)

**Psicológicos** (↓ **depressão, ansiedade e insónias**)

## GUIDELINES DA AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE:

### Tipo de Exercício físico

Exercícios aeróbios

Exercícios de resistência (levantamento de pesos com repetições entre 12 a 15)

### Intensidade

**Se já praticavam exercício regularmente** - FC máx 60-90%

**Se sedentárias previamente à gravidez** - FC máx 60-70%

### Frequência e duração

**Se já praticavam exercício regularmente** - Continuar a sua prática

**Se sedentárias previamente à gravidez** - 15min por sessão, 3x/sem. ↑ gradualmente até 30min/sessão, 4x/sem e posteriormente, diariamente.

## ATIVIDADE FÍSICA

### RECOMENDADA

Alongamentos  
Caminhada  
Ciclismo  
Natação  
Localizada  
Hidroginástica

### NÃO RECOMENDADA

Equitação, skate, ski  
Ginástica aeróbica, corrida  
ou atividades em elevada  
altitude  
Mergulho  
Basquetebol  
Desportos de contato

# GENEF

Grupo de Estudos de Nutrição  
e Exercício Físico



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE  
MEDICINA GERAL E FAMILIAR

# CONTRA-INDICAÇÕES

## ABSOLUTAS

Doença cardíaca  
Doença pulmonar restritiva  
Hemorragia no 2 e 3ºT  
Colo uterino incompetente  
Placenta prévia  $\geq$  26ªsem.  
Rutura de membranas  
TP prematuro  
HTA gestacional

## RELATIVAS

Anemia severa (Hb < 100g/l)  
Arritmia cardíaca materna não avaliada  
IMC > 40 ou IMC < 12  
RCIU na gravidez actual  
HTA/Pré-eclâmpsia mal controlada  
Limitações ortopédicas  
D. Convulsiva /tiroideia mal controlada  
Fumadora (>20 cigarros/dia)

## CONSIDERAÇÕES ESPECIAIS:

- ✓ Programa de exercícios deve ser **avaliado periodicamente**
- ✓ Devem ser incluídos nos programas de treino um **período de aquecimento** e um **período de alongamentos**.
- ✓ Alimentação equilibrada e fracionada; **boa hidratação**.
- ✓ Exercícios de fortalecimento pélvico - úteis a partir do 1ºT (↓ risco de incontinência urinária)
- ✓ Não realizar exercícios em posição supina  $\geq$  16ª sem.
- ✓ No 3ºT ↓ a intensidade e duração das sessões de exercício.
- ✓ **Sinais de alerta:**  
Hemorragia vaginal; dispneia após esforço; cefaleias; tonturas; dor torácica; TP prematuro; ↓ MF; perda de LA

