

Gestantes em boa forma

Educação Física

Enviado por:

Postado em:06/10/2008

Durante a gravidez as transformações no corpo deixam certas mulheres cheias de dúvidas. As futuras mães se apavoram, achando que jamais voltarão a ser como antes. E como fazer ginástica com aquele barrigão? Saiba mais...

Sabe-se que a atividade física é necessária e indicada para todas as pessoas, sem restrições de faixa etária ou sexo. Durante a gestação, no entanto, é preciso que se tome certos cuidados quanto ao tipo de exercício e a frequência com que é praticado. Após o terceiro mês, e com a autorização do obstetra, programe-se para malhar. Isso só lhe trará benefícios desde que você seja orientada adequadamente. Baixo impacto é fundamental. Se exercícios já faziam parte da sua rotina antes da gravidez, é aconselhável que você procure fazer os de menor impacto, como a hidroginástica, por exemplo. Mas se você era do tipo sedentária - e tem medo de água - prefira tudo o que estiver relacionado a alongamento e relaxamento. Não tente perder o medo da água nesta fase. Esse estresse é desnecessário. Para maior segurança sua e do bebê, mantenha um rígido controle de sua frequência cardíaca. Ela deverá estar a 65% de sua frequência máxima (calcule da seguinte forma: $220 - \text{idade} \times 65\%$). Um aparelho monitor cardíaco vai ajudá-la a não cometer excessos. Confira, a seguir, algumas atividades indicadas para a futura mãe e a frequência ideal durante a gestação. Bom treino!

Hidroginástica O trabalho com hidro é um dos mais indicados, principalmente se a grávida tem um bom aproveitamento em atividades aquáticas. Essa atividade trabalha o sistema cardiovascular, a força e o alongamento dos músculos. Os cuidados exigidos dizem respeito apenas à pele e aos cabelos. Evite os saltitamentos para os exercícios aeróbios durante toda a gravidez. Frequência ideal: 2 a 3 vezes por semana.

Natação Esta é uma atividade completa, pois promove o alongamento, fortalecimento dos músculos e uma melhora na condição aeróbia. Os nados Crawl, Costas e Peito devem ser ministrados sem restrições, desde que se evite tiros de velocidade. Já o estilo Borboleta sobrecarrega a região lombar, portanto é desaconselhado. Assim como na hidroginástica, os cuidados se restringem à pele e aos cabelos. Frequência ideal: 2 a 3 vezes por semana.

Deep Running Ótima modalidade sem impacto, permite à gestante um trabalho de corrida ou caminhada intensa na água, sem o apoio dos pés na piscina. Fortalece os músculos das pernas e os glúteos, além do sistema vascular (atividade aeróbia). É necessário o uso de um colete de flutuação. Frequência ideal: 2 vezes por semana.

Yoga Esta é uma atividade perfeita para gestantes com um nível de estresse elevado, pois ajuda no relaxamento e na consciência corporal. Algumas posições devem ser evitadas, como a vela e a posição invertida. Frequência ideal: 3 a 4 vezes por semana.

Alongamento Uma das atividades mais procuradas atualmente, trabalha o corpo todo. Deve-se dar maior atenção à região lombar e à musculatura interna das pernas. Frequência ideal: todos os dias.

Sergio Vaz é Fisioterapeuta, Preparador Físico e professor de Educação Física. Pós-graduado em fisiologia. sergiopersonal@ig.com.br Fonte: http://www.clicfilhos.com.br/site/atividades_fisicas/atividades.htm