

Dra Fernanda Pereira

GINECOLOGIA E OBSTETRICIA
CRM 142.913 / TEGO 0116/2010

ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO

FREQUÊNCIA CARDIACA MÁXIMA DURANTE EXERCÍCIO

IDADE	FC (BPM)
< 20 ANOS	140 a 155
20 - 29 ANOS	135-150
30-39 ANOS	130-145
> 40 ANOS	125-140

GESTANTE DEVE SER CAPAZ DE MANTER CONVERSA DURANTE A ATIVIDADE FÍSICA, EVITANDO ASSIM O ESFORÇO FÍSICO EXCESSIVO

RECOMENDAÇÕES PARA ATIVIDADE FÍSICA

MODALIDADE:	AERÓBICA
INTENSIDADE:	LEVE A MODERADOS
MUSCULOS:	GRANDES GRUPOS MUSCULARES
FREQUENCIA	3X SEMANA
DURAÇÃO	30-60 MINUTOS
FC MATERNA MAX	140 BPM - * DE ACORDO COM IDADE
TEMP AMBIENTE MAX	38o.
TEMP AGUA MAX	28o.

NÃO ULTRAPASSAR 50-70% DA CAPACIDADE DA GESTANTE

MODALIDADES MAIS INDICADAS NA GESTAÇÃO:

CAMINHADAS	BICICLETA
NATAÇÃO	PILATES / IOGA
HIDROGINÁSTICA	GINÁSTICA LOCALIZADA

BENEFÍCIOS SÃO MAIS EVIDENTES NAS CAMINHADAS POR AUMENTAR A CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA, A CIRCULAÇÃO E FORTALECER A MUSCULATURA DAS PERNAS

MODALIDADES CONTRA INDICADAS NA GESTAÇÃO:

ARTES MARCIAIS	JOGOS COM BOLA
LEVANTAMENTO DE PESO	MERGULHOS
EXERCÍCIOS COM MOVIMENTOS REPETITIVOS OU COM SALTOS	ATIVIDADES AERÓBICAS EM ALTITUDES ELEVADAS
EXERCÍCIOS COM FLEXÃO OU EXTENSÃO PROFUNDA	EXERCÍCIOS NA POSIÇÃO SUPINA APÓS 28 SEMANAS
EXERCÍCIOS EXAUSTIVOS OU QUE NECESSITAM DE EQUILÍBRIO	COMPETIÇÕES EM GERAL

SINTOMAS E ALTERAÇÕES COMUNS NA GESTAÇÃO

DORES MUSCULARES	DORES NAS COSTAS	ANSIEDADE E INSONIA
FALTA DE AR	CAIMBRAS	HEMORROIDAS
CANSAÇO E FADIGA	PERDA DE EQUILÍBRIO	AUMENTO DA UMIDADE VAGINAL
TAQUICARDIA	VARIZES	AZIA E CONSTIPAÇÃO
DORES NO QUADRIL	RELAXAMENTO DOS LIGAMENTOS	AUMENTO FREQUENCIA URINÁRIA

CONTRA INDICAÇÕES A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

HIPERTENSÃO MODERADA/ GRAVE	BAIXO PESO MATERNO
ARRITMIAS CARDÍACAS	SEDENTARISMO PREVIO
CONTRAÇÕES UTERINA COM INTERVALO < 20 MINUTOS	FETO PELVICO > 32 SEMANAS
DIABETES TIPO I	PLACENTA PREVIA
OBESIDADE EXCESSIVA	COLO CURTO OU ANTEC TRABALHO DE PARTO PREMATURO

INDICATIVOS PARA INTERROMPER ATIVIDADE FÍSICA

DOR NO PEITO	VERTIGEM OU FRAQUEZA	INCHAÇOS QUE NÃO DIMINUEM
--------------	----------------------	---------------------------

PERDA LIQUIDA	PALPITAÇÕES OU TAQUICARDIAS	DOR NO QUADRIL OU PUBIS
CONTRAÇÕES < 20 MINUTOS	DOR LOMBAR FORTE	REDUÇÃO MOVIMENTAÇÃO FETAL
SANGRAMENTO VAGINAL		