

EXERCÍCIOS POR TRIMESTRE

1º Trimestre:

- Caminhadas leves, alongamentos suaves e exercícios de assoalho pélvico.
- Evite exercícios que causem náuseas ou desconforto.

2º Trimestre:

- Momento ideal para praticar!
- Evite atividades deitadas de barriga para cima por muito tempo.
- Intensifique os treinos aeróbicos e de resistência com supervisão.

3º Trimestre:

- Prefira exercícios na água ou bicicleta horizontal.
- Continue com o fortalecimento do assoalho pélvico e exercícios de respiração.

DICAS

A gestação é um ótimo momento para criar novos hábitos de vida saudáveis.

A prática de exercícios deve ser adaptada às necessidades e preferências da gestante.

Busque orientação de profissionais especializados (fisioterapeuta, educador físico ou médico).



Docentes: Prof. Dr. Diego Pereira Rodrigues; Profa. Dra. Diva Cristina Morett Romano Leão; Prof. Dr. Valdecyr Herdy Alves; Prof. Dr. Audrey Vidal Pereira; Profa. Dra. Bianca Dargam Gomes Vieira; Joyce Gonçalves Barcellos Evangelista; Mariana Machado Pimentel

Discentes: Ana Beatriz Azevedo Ângelo, Isabella da Silva Vieira, João Emanuel Nascimento Martins Nunes, Nicolle Bertone Incutito Silva

COMECE EM CASA!



referências: NASCIMENTO, Simony Lira do et al. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, São Paulo, v. 36, n. 9, p. 423–431, 2014.
BRASIL. Ministério da Saúde. Atividade física: prática durante a gravidez reduz complicações e melhora a saúde materno-infantil. Notícias — Ministério da Saúde, Brasília, 17 out. 2022.

ATIVIDADE FÍSICA NA *Gestação*



Cuidando de você e do seu bebê com → movimento e saúde

POR QUE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO?

Praticar regularmente atividades físicas, leves a moderadas são seguras e recomendadas para gestantes saudáveis, trazendo benefícios físicos e emocionais, como:

- Redução do risco de diabetes gestacional e pré-eclâmpsia;
- Menor ganho de peso durante a gestação;
- Melhora da disposição, humor e qualidade do sono;
- Prevenção de dores lombares, inchaços, câibras e constipação.

O MINISTÉRIO DA SAÚDE RECOMENDA QUE GESTANTES REALIZEM AO MENOS **150 MINUTOS DE ATIVIDADES FÍSICAS MODERADAS** POR SEMANA

Quem pode praticar?

Todas as **gestantes**, que:

- Tenham liberação médica no pré-natal;
- Não apresentem contraindicações absolutas como sangramentos, pré-eclâmpsia, placenta prévia ou trabalho de parto prematuro.

Dicas

- Inicie após a 12ª semana de gestação (1º trimestre);
- Comece com 15 minutos e vá aumentando até 30 minutos, 5x por semana;
- Hidrate-se bem e evite exercícios em ambientes quentes;
- Prefira roupas leves e confortáveis;
- Se sentir tontura, dor ou sangramento, pare imediatamente e procure seu médico.



Tipos de exercícios

- **Aeróbicos:** Caminhada, bicicleta ergométrica e etc;
- **Resistência muscular:** Yoga, pilates, treino com faixas elásticas e etc;
- **Alongamentos:** Evitar alongar demais para não sobrecarregar articulações);
- **Exercícios do assoalho pélvico:** Fortalecem os músculos perineais, prevenindo incontinência urinária no pós-parto.

Frequência e intensidade

- **Frequência ideal:** 3 a 5 vezes por semana;
- **Duração:** até 30-40 minutos;
- **Intensidade:** leve a moderada. Use o teste de fala (se conseguir conversar durante o exercício, está na intensidade adequada).

Sinais de alerta

- Sangramento vaginal;
- Dor abdominal intensa;
- Tonturas ou falta de ar;
- Contrações regulares;
- Redução dos movimentos do bebê.