

Você sabia?

A Organização Mundial da Saúde recomenda prática regular de atividade física durante a gestação de pelo menos 150 minutos ao longo da semana.

O estímulo e a orientação à prática de atividade física nesse período são imprescindíveis, pois as gestantes apresentam diminuição gradativa de comportamento motor ativo, em decorrência de fatores biopsicossociais.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: MS, 2021.

AUTORES

Stephanie V. P. M. Cavalcante
Valdecyr H. Alves
Demilto Y. Pureza
Bianca D. G. Vieira
Diego P. Rodrigues
Dilson R. Belfort
Tatiana S. S. Calandrini
Raquel D. B. Borborema

Importância da Atividade Física para Gestantes

APOIO



Promove o seu **desenvolvimento humano e bem-estar**, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade.

Auxilia no controle do seu **peso corporal**.

Melhora a sua **capacidade** de fazer as atividades do dia a dia.

Reduz o risco do seu bebê nascer **prematureo**.

Ajuda o seu bebê a nascer com **peso adequado**.



Diminui o risco do desenvolvimento de **pressão alta e diabetes gestacional**.

Reduz o risco do desenvolvimento de **pré-eclâmpsia**.

Reduz o risco de **depressão**.

Ajuda na inclusão social, e na criação e fortalecimento de **laços sociais, vínculos e solidariedade**.

Ajuda a diminuir a intensidade das **dores nas suas costas**.