

ALONGAMENTO

QUEM PODE FAZER

A atividade é recomendada para todas as gestantes – iniciantes, sedentárias e até mesmo para aquelas que praticam outro exercício. Muitos médicos liberam o alongamento inclusive para pacientes de risco, por exigir pouco esforço e proporcionar bem-estar.

BOM PARA QUEM QUER

Aumentar a flexibilidade e mobilidade de todos os músculos do corpo, sentir-se mais ágil e menos ansiosa. Os benefícios também aparecem na hora do parto normal. Com a musculatura trabalhada, a mulher consegue se posicionar melhor e ter consciência do que fazer para aumentar seu conforto.

NÃO SERVE PARA QUEM QUER

Queimar calorias e fortalecer os músculos. Por isso, muitas grávidas combinam o alongamento com outras atividades.

QUANDO PODE SER PRATICADO

Durante toda a gravidez.

CUIDADOS

Alguns movimentos devem ser adaptados de acordo com o crescimento da barriga. É importante prestar bastante atenção à postura para não forçar as articulações.

NATAÇÃO

QUEM PODE FAZER

Aquelas que já sabem nadar e têm bom condicionamento físico, pois exige adaptação à água, habilidade para flutuar e controle da respiração – aprender tudo isso na gravidez pode ser um pouco arriscado.

BOM PARA QUEM QUER

Evitar ganho excessivo de peso, manter a capacidade respiratória em dia e ainda desfrutar dos benefícios da água, como relaxamento e redução da carga na região lombar. A musculatura abdominal também fica fortalecida, o que é importante para ajudar na expulsão do bebê na hora do parto normal.

NÃO SERVE PARA QUEM QUER

Apenas relaxar e se alongar.

QUANDO PODE SER PRATICADA

Crawl e costas estão liberados até o fim da gestação. Já peito e borboleta devem ser evitados por sobrecarregar a coluna e as articulações dos ombros, respectivamente. A virada olímpica também precisa ser suspensa a partir do segundo trimestre.

CUIDADOS

Como o professor não consegue ver o rosto da aluna para avaliar se ela está cansada e ofegante, a frequência cardíaca tem de ser medida a cada dez minutos.

MUSCULAÇÃO

QUEM PODE FAZER

A maioria dos especialistas só recomenda essa atividade para gestantes que já a praticavam antes. O período da gravidez é para manutenção do condicionamento físico e não para grandes conquistas. E, como as articulações ficam mais frouxas na gestação, uma sobrecarga pode provocar lesões.

BOM PARA QUEM QUER

Manter a tonicidade dos músculos e a boa postura.

NÃO SERVE PARA QUEM QUER

Queimar calorias

e praticar uma atividade leve.

QUANDO PODE SER PRATICADA

Muitas grávidas conseguem manter o ritmo até o nono mês.

CUIDADOS

Ter a supervisão máxima de um instrutor e manter as cargas leves. O interessante é focar o trabalho no fortalecimento dos músculos que envolvem a postura, como os ombros e a região superior das costas. Agachamentos devem ser evitados para não sobrecarregar os joelhos. A sugestão é alternar a musculação com algum trabalho cardiovascular, como esteira ou bicicleta, para aumentar o gasto calórico.

CAMINHADA

QUEM PODE FAZER

Todas as gestantes.

BOM PARA QUEM QUER

Uma atividade que não exija muito esforço e evite o ganho de peso excessivo. Não tem custo e pode ser realizada em qualquer lugar.

NÃO SERVE PARA QUEM QUER

Apenas fazer uma prática de relaxamento.

QUANDO PODE SER PRATICADA

Excelente atividade para os nove meses de gestação. Muitos obstetras autorizam retomar a caminhada 20 dias após o parto. A caminhada pode ser feita diariamente, de 30 a 60 minutos.

CUIDADOS

O importante é usar um tênis adequado, roupas confortáveis e evitar descidas e subidas, que sobrecarregam os joelhos e aumentam o risco de queda.

BICICLETA

QUEM PODE FAZER

A fixa é uma ótima alternativa à esteira durante toda a gestação. Pode ser utilizada por mulheres que eram sedentárias antes de engravidar, contanto que a frequência cardíaca seja mantida sob controle.

BOM PARA QUEM QUER

Fortalecer as pernas, aumentar o condicionamento cardiovascular – que é importante para aguentar o esforço do parto normal.

NÃO SERVE PARA QUEM QUER

Um exercício tranquilo, sem muito esforço.

QUANDO PODE SER PRATICADA

Durante toda a gestação.

CUIDADOS

As bicicletas horizontais são mais adequadas que as verticais, uma vez que o assento é maior. Sentar no selim por muito tempo pode causar desconforto. Os joelhos devem estar sempre levemente flexionados para não provocar estragos nos tendões e nas articulações. A aula de spinning está fora de cogitação, por ser muito desgastante. E pedalar na rua não é recomendado devido ao risco de queda.

GINÁSTICA POSTURAL COM FITBALL

QUEM PODE FAZER

Todas as gestantes.

BOM PARA QUEM QUER

Melhorar a postura e promover o alongamento. Os exercícios são feitos em torno de uma bola de borracha – com 55 ou 65 centímetros de diâmetro. Com esse acessório,

e possível trabalhar a mobilidade da cintura, fortalecer a região do assoalho pélvico e relaxar a região lombar.

NÃO SERVE PARA QUEM QUER

Queimar muitas calorias.

QUANDO PODE SER PRATICADA

Durante os nove meses.

CUIDADOS

Nunca faça essa aula usando apenas meias. Os tênis dão mais firmeza e evitam quedas.

CONSULTORIA

Marcos Tadeu Garcia, ginecologista e obstetra, diretor da Maternidade do Hospital Ipiranga. Tels. (11) 5579-0910 e (11) 5572-1112. www.abcdoparto.com.br

Adriana Batista, fisioterapeuta. Tels. (11) 5049-0126 e (11) 9915-8835.

Cláudia Fernandes, fisioterapeuta e professora de educação física. Tel. (11) 5081-3880 e (11) 3813-9173.