

Preparada para o parto

As melhores atividades físicas para quem quer fazer parto normal, cuidar da forma e ainda, depois do nascimento do bebê, recuperar o peso rapidamente.



Gravidez não é desculpa para ficar parada. Exercício é bom sempre, quem se mexe ganha menos peso, fica livre das dores nas costas, tem mais disposição tem mais chance de voltar rapidamente velha e boa forma. Isso sem contar que chega muito mais preparada para todo o esforço que o parto normal exige. Nada de empurrar com o barrigão: manter-se ativa é tão fundamental quanto tomar as vitaminas indicadas pelo médico. “O exercício dá qualidade de vida, disposição e auto-estima”, afirma o ginecologista Marcos Tadeu Garcia, pai de Guilherme, diretor da Maternidade do Hospital Ipiranga.

A hidroginástica não é mais a única opção para as grávidas. Com supervisão adequada, é possível praticar até musculação. Mas é importante lembrar que esses nove meses não são o momento para iniciar um esporte competitivo, de impacto e com risco de traumas no abdômen. Quem era sedentária deve optar por modalidades leves (com autorização e acompanhamento do obstetra!). Aquelas que já malhavam podem manter o ritmo, desde que não cheguem ao fim do exercício exaustas. Para todas elas, vale a mesma recomendação: manter a frequência cardíaca abaixo de 140 batimentos por minuto e fazer a atividade, no mínimo, duas vezes por semana.

Conversamos com duas superespecialistas em gestantes, a fisioterapeuta e professora de educação física Cláudia Fernandes, filha de Cláudio e Vilma, e a fisioterapeuta Adriana Batista, filha de Antônia e Edson, que explicam as principais modalidades indicadas para as futuras mães.

IOGA

- I **QUEM PODE FAZER** Todas as gestantes, independentemente de qualquer preparo físico anterior.
- I **BOM PARA QUEM QUER** Uma atividade suave que aumenta a flexibilidade, a resistência e auxilia no controle respiratório, fundamental à hora do parto, além de relaxar, aliviar dores lombares, diminuir o inchaço nas pernas e a ansiedade. Também fortalece o assoalho pélvico, musculatura que contorna a uretra e os canais vaginal e anal, evitando assim incontinência urinária no pós-parto.
- I **NÃO SERVE PARA QUEM QUER** Ganhar condicionamento cardiovascular e queimar calorias.
- I **QUANDO PODE SER PRATICADA** Durante toda a gestação.
- I **CUIDADOS** Alguns movimentos precisam ser adaptados de acordo com o volume da barriga.

HIDROGINÁSTICA

- I **QUEM PODE FAZER** Todas as gestantes. As iniciantes devem evitar o uso de acessórios, como palmares e nadadeiras.
- I **BOM PARA QUEM QUER** Exercícios que unem trabalho aeróbico, queima de calorias e fortalecimento muscular de todo o corpo, inclusive do assoalho pélvico, importante para o parto. A água relaxa, proporcionando alívio às costas.
- I **NÃO SERVE PARA QUEM QUER** Um exercício suave e tranquilo, que não cansa muito.
- I **QUANDO PODE SER PRATICADA** Durante toda a gestação.
- I **CUIDADOS** Devido à resistência da água, os movimentos ficam mais difíceis e pesados. Para diminuir o esforço, o corpo faz compensações que podem prejudicar a postura e causar dor. O professor não tem uma visão completa de toda a aluna, por isso é fundamental que a aula seja específica para grávidas.

ALONGAMENTO

- I **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 alongamento inclusive para pacientes de risco, por exigir pouco esforço e proporcionar bem-estar.
- I **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.

- I **NÃO SERVE PARA QUEM QUER** Queimar calorias e fortalecer os músculos. Por isso, muitas grávidas combinam o alongamento com outras atividades.
- I **QUANDO PODE SER PRATICADO** Durante toda a gravidez.
- I **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

- I **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 um pouco arriscado.
- I **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 importante para ajudar na expulsão bebê na hora do parto normal.
- I **NÃO SERVE PARA QUEM QUER** Apenas relaxar e se alongar.
- I **QUANDO PODE SER PRATICADA** Crawl e costas estão liberados até o fim da gestação. 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 segundo trimestre.
- I **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.