



ENGRAVIDEI! E AGORA?

Carina Simões

Julho, 2021

ENGRAVIDEI! E AGORA?

1. PRIMEIRO PASSO!

Esta é uma das maiores dádivas que uma mulher pode ter: a gravidez. É tudo novo, principalmente se for a primeira. Tens muitas dúvidas (muito normal) e não sabes o que fazer em relação ao exercício físico. Qual é o primeiro passo? Ir ao médico! Só deves continuar a actividade física se estiver tudo bem e o médico te der autorização para continuar a treinar. Ao contrário do que é dito muitas vezes, se já eras activa fisicamente, podes e deves treinar antes das 12 semanas.

“Mas eu não treinava antes da gravidez e não quero ganhar mais peso que o necessário?” - Se não treinavas antes da gravidez, aconselho-te a esperares até ao início do 2º trimestre para começares a treinar - com autorização do médico obstetra.



2. BENEFÍCIOS GERAIS DO EXERCÍCIO NA GRAVIDEZ

-Aspectos físicos, psíquicos e sociais

-Conforto gestacional - minimizar dores e desconforto (exemplo: dores de costas, contrariar posturas inerentes à evolução da gravidez)

-Segurança e especificidade

3. COMO SEI QUE EXERCÍCIOS FAZER E COM QUE FREQUÊNCIA DEVO TREINAR?

A gravidez trata-se de uma fase muito peculiar e onde todo o cuidado é pouco. É muito importante que procures um profissional que esteja habituado a trabalhar com gestantes e tenha conhecimento específico.

Existem alguns exercícios que são desaconselhados a grávidas: crunches, exercícios com impacto, exercícios que tenham risco de queda, exercícios na posição de hang e exercícios decúbito dorsal (deitada de barriga para cima, com os ombros à mesma altura da anca - há risco de obstrução da veia cava superior).

No meu ponto de vista, a única forma de treinar durante a gravidez é com um planeamento individualizado. Todas as grávidas são diferentes e têm timings diferentes. Por exemplo: em duas grávidas com a mesma idade gestacional, uma delas pode sentir-se bem a fazer uma prancha frontal e outra já sentir desconforto, daí ser extremamente importante um acompanhamento personalizado e constante.

“Mas eu vejo grávidas de 6 ou 7 meses a correr, a andar em pino, a mexer com cargas altas, a saltar à corda...posso fazer isso?” - por tua iniciativa, podes fazer tudo o que quiseres! Mas será que o risco desses exercícios vale a pena? Porque é que vais correr (exercício com impacto), se podes por exemplo fazer bicicleta (estática)? Porque é que te vais pendurar numa barra onde tens o risco de cair se podes fazer o mesmo padrão de movimento com os pés assentes no chão?

Um aspecto que deves ter em conta é a questão do trabalho de flexibilidade: durante a gestação é libertada relaxina que provoca relaxamento ligamentar e instabilidade articular. O função desta hormona é permitir que os ossos pélvicos se expandam mais facilmente durante o trabalho de parto e período de expulsão.



O teu principal objetivo nesta fase é manteres-te activa o máximo de tempo possível até ao parto. Vê o exercício físico nesta fase como uma forma de manutenção, evitar ganho de peso desnecessário (atenção que é importante o ganho de peso e gordura para posterior amamentação) e facilitador da recuperação no pós-parto.

Deves treinar os 6 principais padrões de movimento (squat, pull, bend, push, single leg e core) e sempre em segurança - não é preciso inventar muito, faz o básico e o básico vai ser o suficiente.

Quanto ao número de treinos por semana, deves ter em conta o teu estilo de vida. Se ainda estás a trabalhar e tens um dia a dia muito activo, se calhar pode ser altura para abrandar um pouco. Mas se tens um trabalho ou estilo de vida mais calmo, poderás até continuar a manter a rotina de treino que já tinhas. 2-3x/semana durante 1h será sempre um mínimo saudável - “MOM KNOWS BEST!”



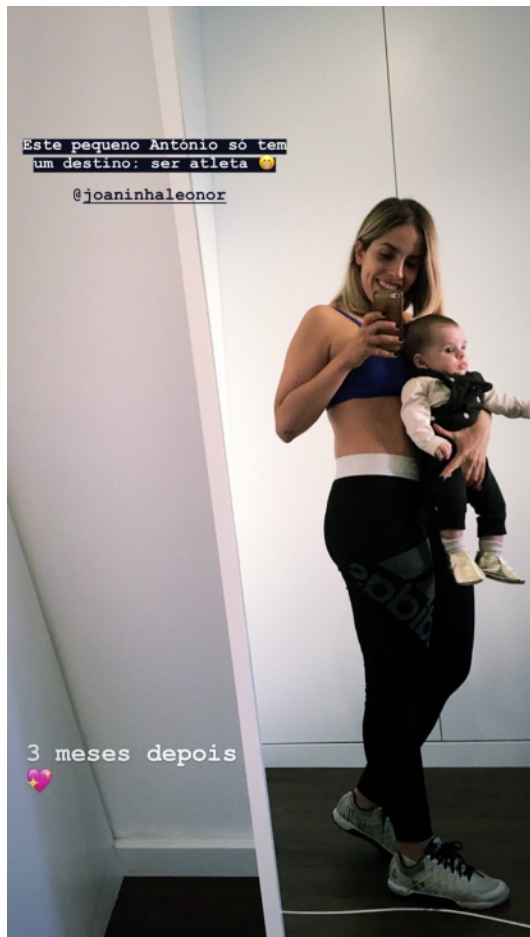
Relativamente a intensidade, não deves ultrapassar os 140 bpm ou então garante que consegues sempre manter uma conversa fluida com alguém. Evita o uso de roupas demasiado apertadas e quentes. Mantém-te sempre hidratada durante todo o treino.

4. PÓS PARTO

Dependendo do tipo de parto, a rapidez com que voltas aos treinos pode ser mais ou menos demorada. É importante ter em consideração que as alterações hormonais não deixam de existir imediatamente após o parto. Além disso, os órgãos vitais estiveram

comprimidos durante tanto tempo que não voltam ao normal de um dia para o outro.

Um outro aspecto a ter em conta é uma mãe que esteja a amamentar: se o exercício for muito intenso, há uma maior produção de ácido láctico, o qual altera o sabor do leite e poderá ser o suficiente para o bebé não mamar bem.



Na minha opinião é importante que a recente mamã seja vista por um fisioterapeuta especialista em pavimento pélvico para perceber, progressivamente, quando pode começar a inserir determinados exercícios mais específicos (exercícios com impacto e trabalho de core, por exemplo). Não queremos atrasar o fecho da diástese (expansão natural da parede abdominal).

Acredito que a vida e rotinas mudam do dia para a noite depois do parto, mas a tua saúde é o mais importante para poderes tomar conta deste bebé durante muitos e longos anos. Respeita

o teu ritmo e o teu tempo de recuperação.

Nem tudo o que vês nas redes sociais é real e cada grávida é uma grávida e não sintas pressão em fazer tudo em timings específicos. Despende pelo menos 3 horas por semana para ti, para o teu exercício físico, para a tua saúde e longevidade!

