

DS

ARTIGO

EXERCÍCIO FÍSICO
NA GESTAÇÃO: UMA
COMBINAÇÃO MARAVILHOSA!

O exercício durante a gestação é um assunto que sempre traz dúvidas e desafios, por diversos motivos como medo de fazer mal ao bebê, falta de suporte, falta de tempo e até mesmo falta de conhecimento pelos profissionais da área da saúde. Porém, o que diz a ciência é que o treinamento durante a gravidez não só é seguro como desejável.

O primeiro passo é passar por uma consulta obstétrica para que seja afastada todas as contraindicações relativas e absolutas, que são raras, para ser fisicamente ativa durante a gestação, isto é, para quase todas as gestantes o treino deve ser indicado. Não há descrições do exercício causar malefícios em uma gestação não complicada, pelo contrário, os benefícios de se manter ativa durante a gestação são inúmeros, como maior chance de parto vaginal, diminuição de prematuridade, partos menos prolongados, diminuição de diabetes gestacional, diminuição da hipertensão relacionada a gestação, controle do ganho de peso, entre muitos outros benefícios.

Devido a mudanças anatômicas e fisiológicas que acontecem durante a gestação no corpo da mãe, automaticamente adaptações no treino vão sendo realizadas à medida que evolui a gestação, como mudança do centro de gravidade, aumento da frequência cardíaca e relaxamento dos ligamentos articulares. Cuidados como queda ou trauma abdominal principalmente em esportes de contato, devem ser estabelecidos e levados em consideração a todo instante. Sinais de alarme como sangramento vaginal, perda de líquido amniótico, contrações repetitivas, dor abdominal ou qualquer mal-estar devem fazer com que a sessão de exercício seja cessada.

As recomendações de intensidade, duração e frequência variam na ciência, mas se estabelece pelo menos 150 minutos semanais de treino, pelo menos 3 vezes na semana, variando entre exercícios aeróbicos e exercícios de força. Para as grávidas que não treinavam antes da gestação, a própria gestação é um excelente período para iniciar a prática de exercícios, pois a gravidez provavelmente é o período em que a mulher é mais monitorada em termos médicos na vida. Para as que já treinavam, mantém-se a rotina de treinos com as adaptações relacionadas às mudanças durante o período gestacional. Não é prudente objetivar performance e rendimento durante a gestação, sendo o objetivo sempre a saúde. É indicado o treinamento físico com um profissional de educação física com experiência com gestantes, se possível.

Não há comprovações de que restringir o exercício durante a gestação diminuiu as taxas de aborto, crescimento intrauterino restrito, aumento de prematuridade ou quaisquer outras complicações na ausência de uma contraindicação, portanto, os benefícios superam os riscos. Já o sedentarismo e inatividade física sim, trazem diversos problemas e complicações à saúde, não sendo diferente para o período gestacional. Por fim, o período pós-parto, chamado de puerpério, o retorno aos treinos depende da via de parto, sendo mais rápida e tranquila o parto vaginal, e para o parto cesariano, um período de aproximadamente 42 dias, podendo ser mais a depender de caso a caso. A recomendação de retirar leite antes de se exercitar ajuda em possíveis desconfortos em relação às mamas durante o treino ou ejeção de leite indesejada. A ciência já comprovou que o treinamento físico não altera a qualidade do leite materno!

Um das melhores atitudes e benefícios que a mãe gestante pode fazer em termos de saúde e bem estar para ela e para o bebê é ter uma vida fisicamente ativa durante a gravidez!

Dr. João Lombardi é médico do exercício e do esporte pela Unifesp, Pós em fisiologia do exercício e metabolismo pela USP de Ribeirão Preto, mestrando pela UFMT, diretor do Instituto Lombardi, médico do Brasil nas Paralimpíadas de Tóquio, médico assistente do Comitê Paralímpico Brasileiro.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões
78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabiola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do

DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br

TIRAGEM

1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE

(65)3326.6501

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra®

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W

Parque Mansões - CEP: 78300-000

Tangará da Serra - MT - Brasil

f

www.facebook.com/jornalds

@diariodaserra

PRIMEIRO DIA

Bazar Lar do Idoso é sucesso de público

O bazar iniciou nesta quarta-feira, 9

O bazar iniciou nesta quarta-feira, 9, oportunidade que centenas de pessoas passaram pelo local nas primeiras horas da manhã em busca de roupas e calçados de qualidade e com preços acessíveis. “Nosso bazar é diferenciado e esperamos um público muito grande, porque os preços são acessíveis”, garante a voluntária e diretora financeira da Casa do Idoso, Dirce Lorenzetti, ao agradecer todos aqueles que contribuíram com doações para este bazar, assim como a população que atendeu o chamado dos voluntários para a compra dos produtos. São milhares de peças a venda, desde roupas de frio, vestidos, entre outras roupas para o dia a dia para toda a família, além de calçados, utensílios e eletrodomésticos, a partir de dois reais.

O bazar solidário do Lar do Idoso segue nesta quinta e sexta-feira, 10 e 11 de agosto, ao lado da Sandra Calçados, no Centro da cidade.

BIG MAC'S

Tangará da Serra inicia venda de ticket para McDia Feliz

Está chegando o McDia Feliz 2023!

Adquira seu ticket antecipado!

R\$ 18,00

Cada BigMac conta!

Pontos de venda: Prefeitura Municipal, antiga prefeitura e Centro Cultural

Redação DS

Uma das maiores campanhas para arrecadação de fundos em prol de crianças e jovens no Brasil diagnosticadas com câncer – o McDia Feliz – será realizado no dia 26 de agosto. E este ano, Tangará da Serra