

Partilhe Artigo

X



Gravidez e atividade física: é possível!

Não há qualquer obrigação em parar toda a atividade física durante a gravidez! Pelo contrário, a atividade física é recomendada. Que atividades físicas posso fazer? Há algumas regras e normas de precaução que deve ter sempre em atenção, e pode logo começar!

<https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/gravidez-e-atividade-fisica> [1]

[2] [3] [4]



Gravidez e atividade física: é possível!

Não há qualquer obrigação em parar toda a atividade física durante a gravidez! Pelo contrário, a atividade física é recomendada. Que atividades físicas posso fazer? Há algumas regras e normas de precaução que deve ter sempre em atenção, e pode logo começar!

Quinta-feira, 28 de Abril de 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Partilhar](#)

Gravidez e atividade física

Adora correr, dançar ou dar grandes passeios de bicicleta... Pode estar tranquila que estas atividades não estão proibidas se a sua gravidez estiver a decorrer dentro da normalidade. Quando estas atividades são praticadas com o devido cuidado, até são importantes para ajudar a controlar o aumento de peso, para ajudá-la a relaxar, aliviar algumas dores (como a dor de costas), para manter o seu tónus muscular e até para a preparar para o parto. Contudo, se a sua gravidez foi classificada como "de risco", o seu médico pode proibir qualquer atividade física. Em qualquer caso, deve consultar sempre o seu médico, para saber se pode fazer atividade física e para receber os conselhos adequados na forma correta de o fazer.

Que tipos de atividade física são recomendados na gravidez?

Os **desportos proibidos durante a gravidez** são os que têm risco de trauma: desportos de grupo (basquete, futebol, andebol), de combate (judo, boxe), intensos (aeróbica, cardiofitness). Deve também evitar as atividades com maior risco de queda, por exemplo como a equitação, o ski e a patinagem.

À parte destes casos particulares, todos os outros desportos são permitidos à grávida, com a condição de manter-se dentro dos limites do razoável (não está a preparar-se para uma maratona!). A palavra-chave é "moderação". Faça aulas de **ginástica moderada, marcha, natação, yoga ou alongamentos...** Já agora, porque não fazer aulas de ginástica ou yoga especial para grávidas?

Se antes de estar grávida adorava andar de bicicleta ou fazer grandes caminhadas, pode continuar a fazê-las, mas deve abrandar o ritmo e evitar esforço excessivo, **até perto do 5º mês de gravidez**. A partir do 6º mês, deve evitar também qualquer atividade em que se tenha de deitar de costas. O mais importante é ouvir o seu corpo: assim que ficar ofegante ou ao mínimo sentimento de dor, deve parar imediatamente a atividade. Se a sua barriga mostra ser um obstáculo, também não deve forçar.

Precauções a ter:

- **Não faça atividade física com o estômago vazio.** Se for necessário, coma uma banana, alguns frutos secos ou uma barra de cereais, cerca de 30 minutos antes. Leve sempre consigo um snack para o caso de ficar sem energia.
- Não deixe de fazer um **pré-aquecimento** antes da atividade e de fazer alguns alongamentos suaves no final.
- Opte por **roupa larga e que deixe a pele respirar**. Escolha um bom par de ténis de desporto e um sutiã apropriado.
- **Beba água** em intervalos regulares, mesmo durante a prática de exercício.

- Interrompa a atividade quando se sentir cansada ou enjoada.
- Não faça exercício quando está **muito calor** ou **muita humidade**.

Ler mais ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/gravidez-e-atividade-fisica>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/gravidez-e-atividade-fisica>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/gravidez-e-atividade-fisica&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/shutterstock_404062822.jpg&description=Gravidez%20e%20atividade%20f%C3%ADsica%3A%20%C3%A9%20poss%C3%ADvel%20a%20praticar%20atividade%20f%C3%ADsica%3A%20%C3%A9%20poss%C3%ADvel!

[3]

<https://twitter.com/share?text=Gravidez%20e%20atividade%20f%C3%ADsica%3A%20%C3%A9%20poss%C3%ADvel%20a%20praticar%20atividade%20f%C3%ADsica%3A%20%C3%A9%20poss%C3%ADvel!>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/gravidez-e-atividade-fisica>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/8036>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>