

Autores

Bruna Ferreira de Freitas
Camila Silva do Nascimento
Walquiria Silva Machado
George Alberto da Silva Dias
Biafriz Araújo Cardoso Dias

Guia de exercícios físicos para gestantes



Belém - Pará
2023

Autores:

Bruna Ferreira de Freitas
Camila Silva do Nascimento
Walquiria Silva Machado
George Alberto da Silva Dias
Biatriz Araújo Cardoso Dias



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons - Atribuição - Não Comercial - Compartilhamento Igual.

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Sistema de Bibliotecas da UEPA / SIBIUEPA

Guia de exercícios físicos para gestantes – Belém-Pa: UEPA, 2023.
25p. ils.

Guia educativo elaborado por discentes do Curso de Fisioterapia
da Universidade do Estado do Pará (UEPA).

ISBN: 978-65-00-83036-1.

1. Promoção da Saúde. 2. Gestantes. 3. Exercícios físicos. 4.
Tecnologia educacional. I. Freitas, Bruna Ferreira de, et al. II.
Universidade do Estado do Pará.

CDD 22. ed. 613

Elaborada por: Roselene Garcia Duarte Noguchi CRB2-1087.

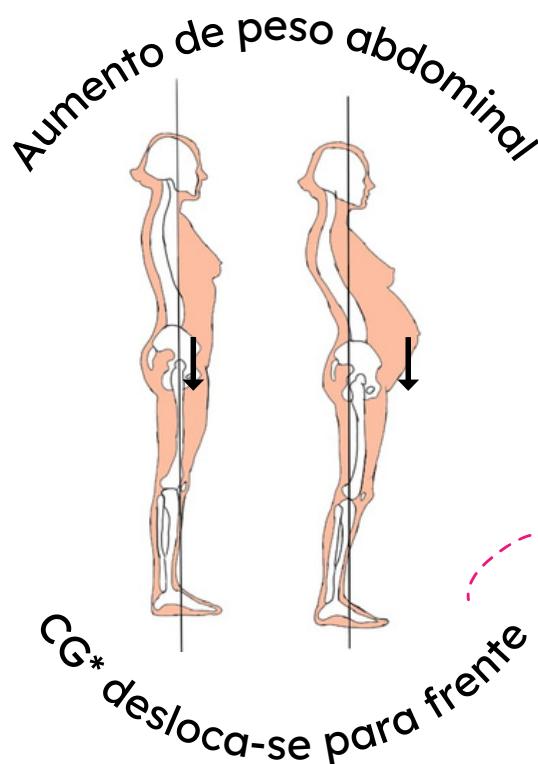
Apresentação

Este guia foi desenvolvido com base em observações e pesquisas realizadas com gestantes em uma Unidade Municipal de Saúde de Belém. Essas pesquisas evidenciaram que essa população frequentemente apresenta alterações posturais e queixas de dor. Com base nessa premissa, o guia tem como objetivo fornecer informações sobre as alterações que comumente ocorre durante a gravidez, a importância da prática de exercícios físicos e oferecer sugestões de exercícios que podem ser realizados em casa para melhorar a postura e a qualidade de vida das gestantes. Este guia é uma ferramenta valiosa que pode ser usada na educação em saúde para os usuários do Sistema de Saúde, especialmente em campanhas e ações voltadas para gestantes.

Sumário

Alterações posturais na gravidez -----	5
Como podemos diminuir a dor lombar? -----	6
Quais os benefícios do exercício físico na gestação? -----	9
Quais as indicações e contraindicações do exercício físico? -----	10
Quando não fazer exercícios físicos? -----	11
Cuidados a serem tomados antes de prática de exercícios -----	12
Como realizar os exercícios? -----	13
Referências consultadas -----	24

Alterações posturais na gestação



Existe um ponto em que o peso do corpo fica concentrado (representado pelas setas pretas), ele se chama centro de gravidade (CG).

Veja que ele desloca-se para frente com o avanço da gravidez, o que pode causar desequilíbrio.

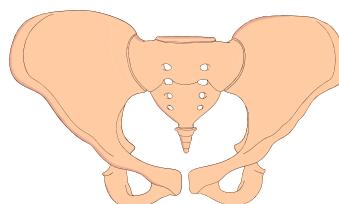
Então, para manter o equilíbrio a gestante adota ajustes posturais como:

- Aumenta a curvatura lombar
- Projeta ombros e cabeça para frente
- Aumenta o espaço entre os pés

Pode causar dor lombar



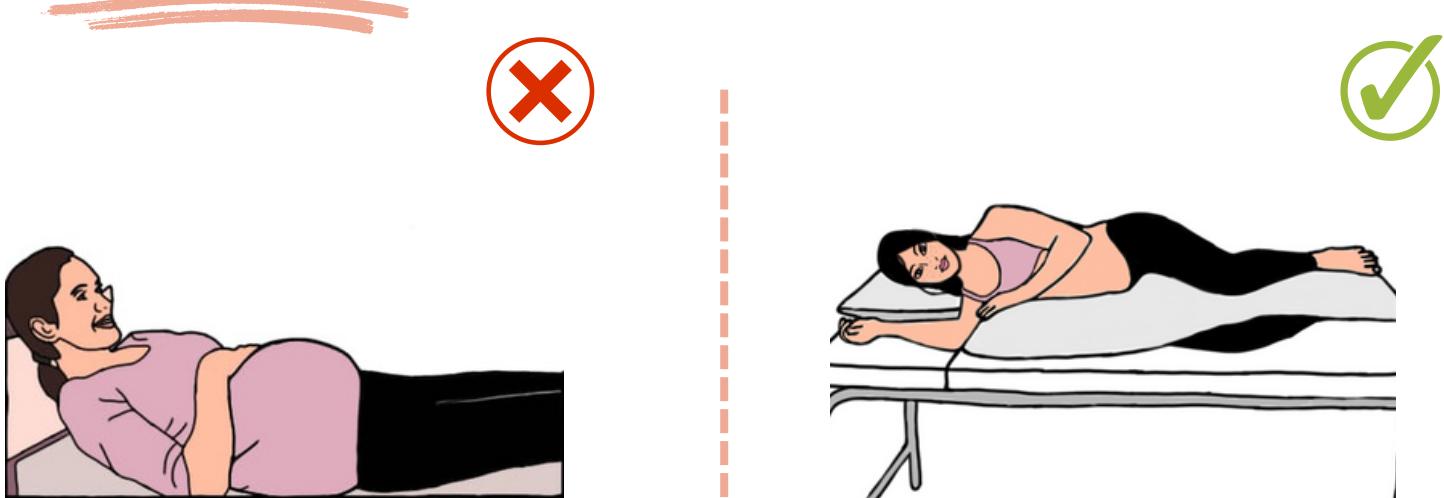
Além disso, as "juntas" (articulações) ficam mais frouxas devido a ação de hormônios, contribuindo para dor



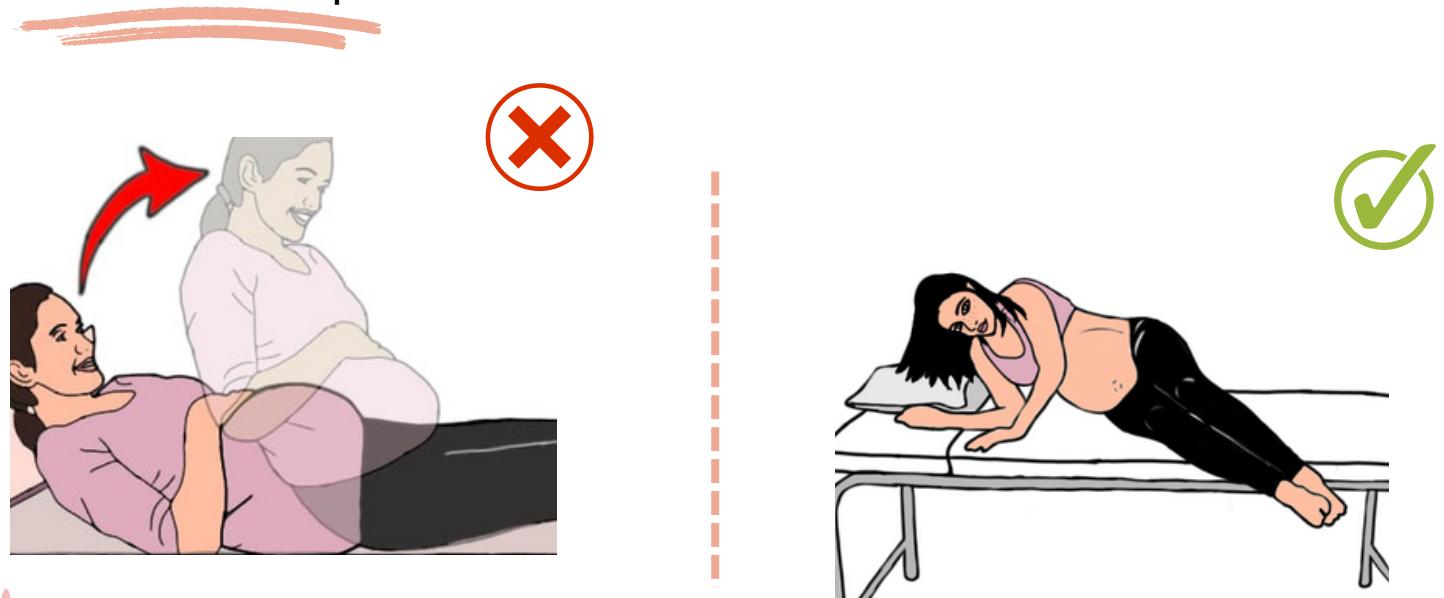
Como podemos diminuir a dor lombar?

Além das mudanças posturais que já ocorrem na gravidez, algumas posturas adotadas nos afazeres do dia a dia, podem contribuir para a dor lombar e **devem ser corrigidas**:

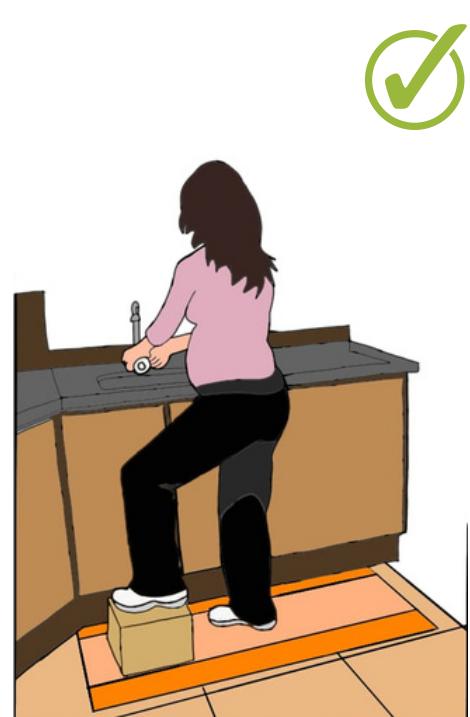
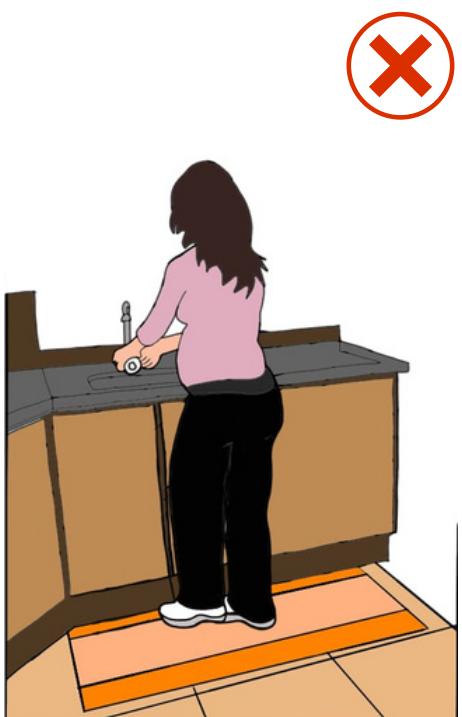
Posicionamento para dormir:



Posicionamento para se levantar da cama:



Posicionamento para lavar a louça ou cozinhar:



Posicionamento para agachar e pegar objetos:



Posicionamento para varrer a casa:



Ao carregar sacola de compras, tente distribuir o peso para os dois lados do corpo

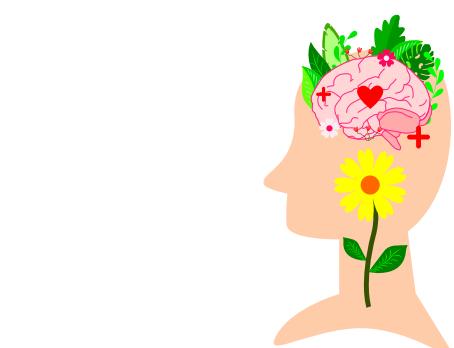


Quais os benefícios do exercício físico na gestação?

A prática de exercícios físicos de forma orientada, previne e controla doenças oferecendo diversos benefícios à gestante e ao bebê, tais como:

Para a gestante:

- Dor lombar
- Estresse cardiovascular
- Hipertensão arterial
- Risco de diabetes gestacional
- Distúrbios do assoalho pélvico associados à gravidez
- Edema (inchaço) e cãibras
- Percepção de dores durante o parto
- Risco de parto prematuro
- Risco de parto cesáreo
- Tempo de hospitalização
- Excesso de peso



Melhora saúde mental e emocional

Para o bebê:



- Reduz a gordura (adiposidade)
- Diminui o estresse

Quais as indicações e contraindicações do exercício físico?

O exercício físico deve ser de baixo impacto, intensidade moderada e realizado regularmente. Isso vai garantir que os benefícios dos exercícios sejam efetivos.



- Mantenha o pré natal em dia
- Busque orientação de profissionais especializados

INDICAÇÕES	CONTRAINDICAÇÕES
Caminhada (livre ou na esteira)	Esportes de contato
Corrida leve	Exercícios vigorosos que possam promover desequilíbrio e levar a quedas
Dança	Exercícios com esforço excessivo
Alongamento e relaxamento	Andar a cavalo
Yoga	Patinação
Pilates	Ginástica rítmica ou acrobática
	Ciclismo
	Escalada
	Mergulho

Quando NÃO fazer exercícios físicos?

- Doenças do coração (insuficiência cardíaca congestiva, doença miocárdica)
- Tromboflebite
- Embolia pulmonar recente
- Doença infecciosa aguda
- Risco de parto prematuro
- Colo uterino incompetente
- Ruptura de bolsa
- Macrossomia (peso do bebê acima do normal)
- Doença hipertensiva grave
- Suspeita de estresse fetal e retardo de crescimento intrauterino



Além disso algumas condições também podem ser vistas de forma cuidadosa antes da prática de exercícios, tais como:

- Hipertensão arterial
- Falta de acompanhamento pré-natal
- Anemia e outras alterações sanguíneas
- Doença tireóidea
- Diabetes Mellitus
- Obesidade materna e peso materno extremamente baixo.

Cuidados a serem tomados antes da prática dos exercícios

- O terreno e o piso devem estar adequados de maneira que não promovam riscos de queda.
- O calçado deve ser próprio para a realização de exercícios (Tênis).
- Deve-se evitar a fadiga e a exaustão durante o exercício.
- Deve-se evitar fazer exercícios em posições de barriga para cima após a 16ª semana de gestação



Por quanto tempo devo realizar exercícios?



Obs: Após a liberação do seu médico:

INICIALMENTE

- Exercícios Moderados
- 15 minutos
- 3 a 4 vezes por semana

APÓS ALGUMAS SEMANAS

- Exercícios Moderados
- 30 minutos
- 3 a 4 vezes por semana



PODE-SE AINDA REALIZAR:

- 10 minutos de caminhada
- 30 minutos de exercícios aeróbicos
- 10 minutos de alongamento
- 10 minutos de relaxamento.

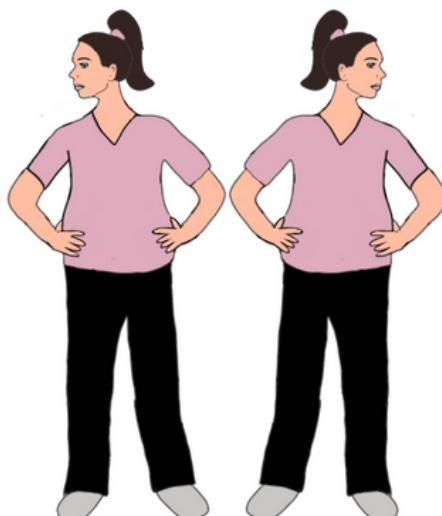


Como realizar os exercícios?

Exercícios de pescoço

- 1 - Em pé, com as mãos na cintura;
- 2 - Gire o pescoço para um lado e depois para o outro, lentamente;
- 3 - Abaixe a cabeça tentando encostar o queixo no peito;
- 4 - Eleve a cabeça para cima, olhando para o teto.

Obs: Repita 5 vezes esses movimentos.



Girando o pescoço de um lado para o outro



Abaixe a cabeça



Eleva a cabeça



1 - Em pé, coloque uma mão na cintura e a outra na cabeça.

2 - Puxe a cabeça para um lado e depois para o outro, mantendo o alongamento por 20 segundos.
Repita por 3 vezes cada lado.



Exercícios de pescoço

1 - Sentada em uma cadeira, coloque as mãos atrás da cabeça;

2 - Puxe a cabeça para frente e mantenha assim por 20 segundos. Repita por 3 vezes.



1 - Sentada em uma cadeira, coloque as mãos sobre a testa;

2 - Puxe a cabeça para trás e mantenha assim por 20 segundos. Repita por 3 vezes.



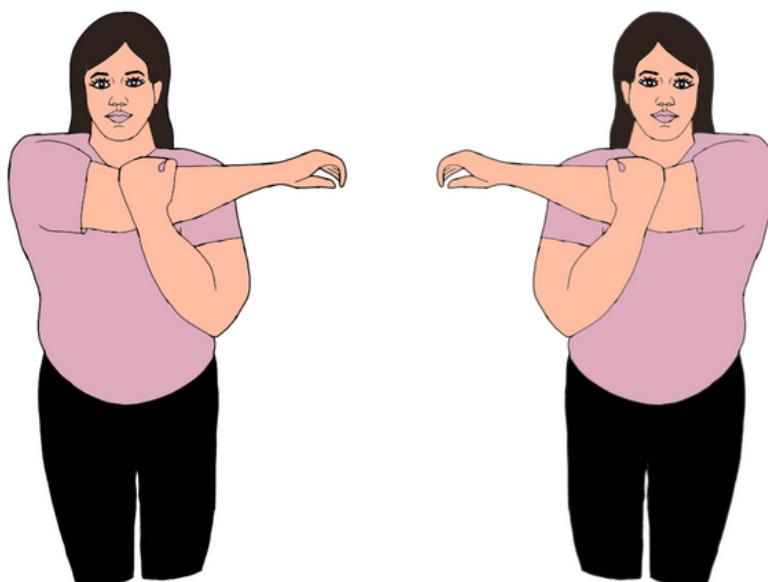
Exercícios para braços

1 - Deixe o braço direito esticado e o cotovelo reto.

2 - Segure o braço direito com o braço esquerdo durante 20 segundos.

3 - Repita o movimento no braço esquerdo.

Obs: repita o exercício 3 vezes em cada braço.



Exercícios para braços

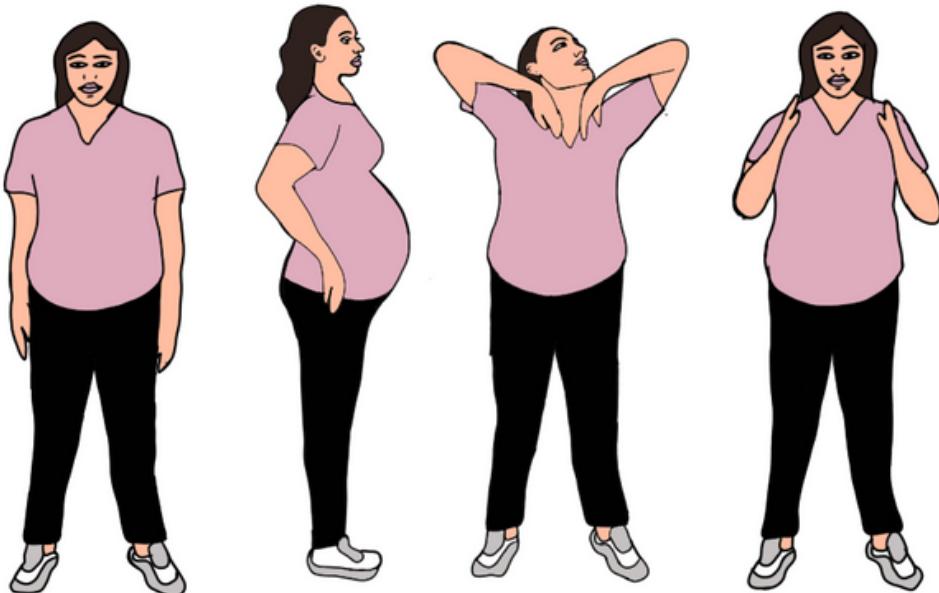


- 1 - Junte as mãos em frente ao corpo.
- 2 - Leve os braços para cima e acompanhe o movimento (olhe para as mãos).
- 3 - Ao chegar no máximo, lentamente, abra os dois braços.
- 4 - Repita o movimento por 10 vezes.

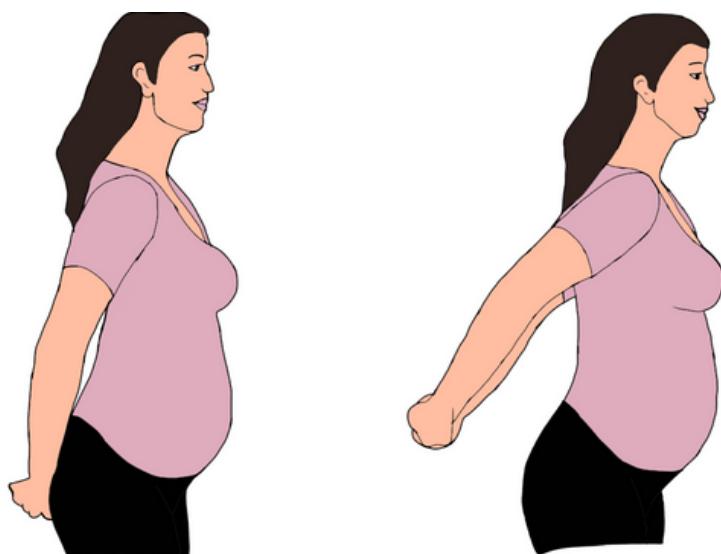


- 1 - Coloque uma mão atrás do corpo e eleve a outra.
- 2 - Posicione a palma da mão voltada para cima.
- 3 - Ao chegar no máximo, desça o braço.
- 4 - O braço que estava para cima vai para a parte de trás do corpo.
- 5 - Realize o movimento com o outro braço.
- 6 - Repita por 10 vezes, trocando os braços.

Exercícios para braços

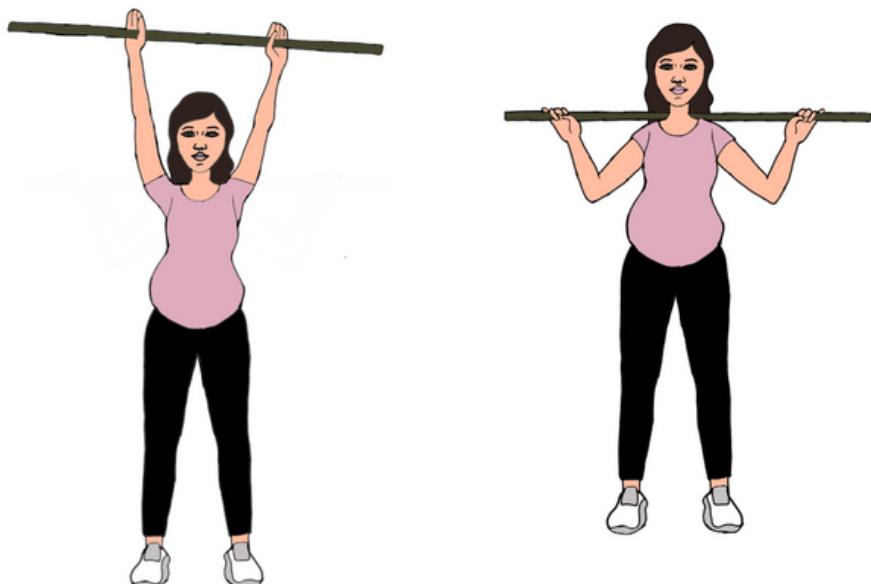


- 1 - Leve os cotovelos para trás e depois para cima.
 - 2 - Leve os cotovelos para cima até seu limite (com as mãos apontando para baixo).
 - 3 - Abaixe os cotovelos com as mãos levantadas (deixe uma palma em frente a outra).
 - 4 - Repita o movimento por 10 vezes.
-

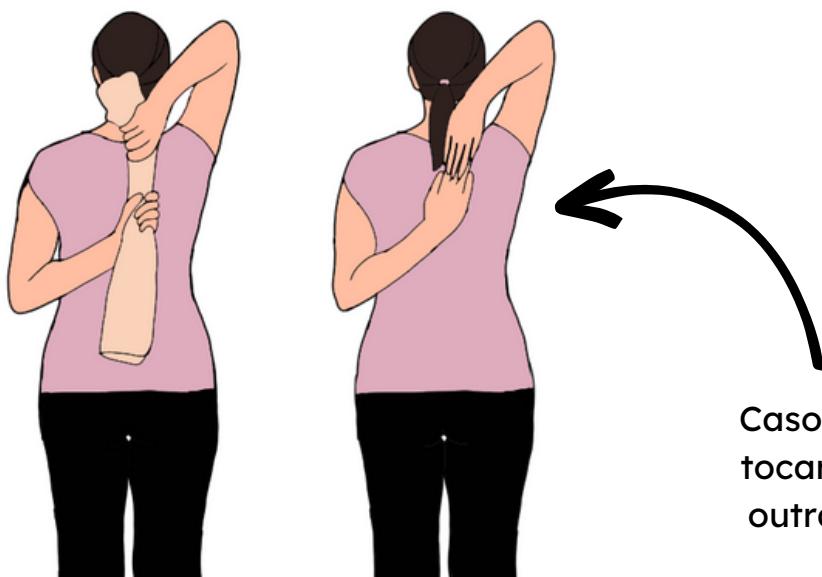


- 1 - Junte as mão atrás das costas e afaste os braços (descole).
- 2 - Mantenha a posição por 20 segundos. Repita 3 vezes.

Exercícios para braços



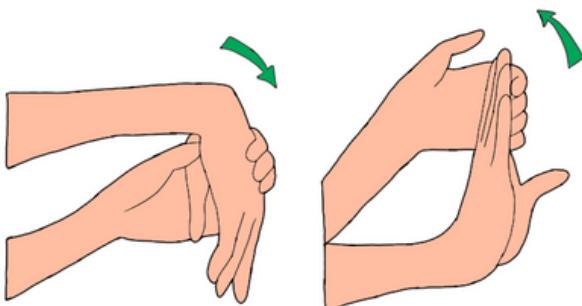
- 1 - Use um cabo de vassoura.
 - 2 - Estique os braços.
 - 3 - Eleve o cabo de vassoura acima da cabeça.
 - 4 - Em seguida repouse o cabo de vassoura atrás do pescoço.
 - 5 - Repita 10 vezes.
-



Caso você consiga tocar uma mão na outra, faça sem a toalha.

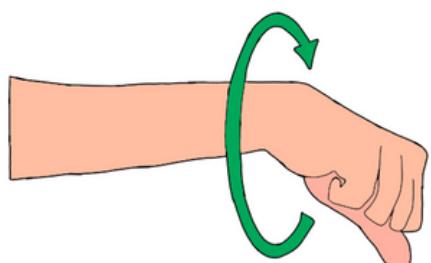
- 1 - Use uma toalha enrolada.
- 2 - Posicione um dos braços atrás da cabeça (segurando a toalha).
- 3 - Com a outra mão pegue na outra ponta da toalha.
- 4 - Leve sua mão de baixo lentamente para cima (até seu limite).
- 5 - Mantenha a posição por 10 segundos.
- 6 - Repita por 3 vezes o movimento, invertendo os braços.

Exercícios para punho e mãos

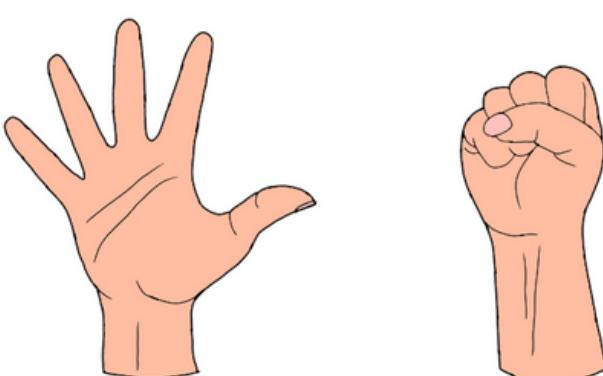


- 1 - Deixe o braço direito esticado e o cotovelo reto.
- 2 - Segure a mão direita com a outra mão (com os dedos apontando para baixo).
- 3 - Puxe a mão em direção ao corpo durante 20 segundos.
- 4 - Depois, com os dedos apontados para cima, segure os dedos e puxe em direção ao corpo durante 20 segundos.
- 5 - Repita o movimento no braço esquerdo.

Obs: Faça 3 repetições em cada mão.



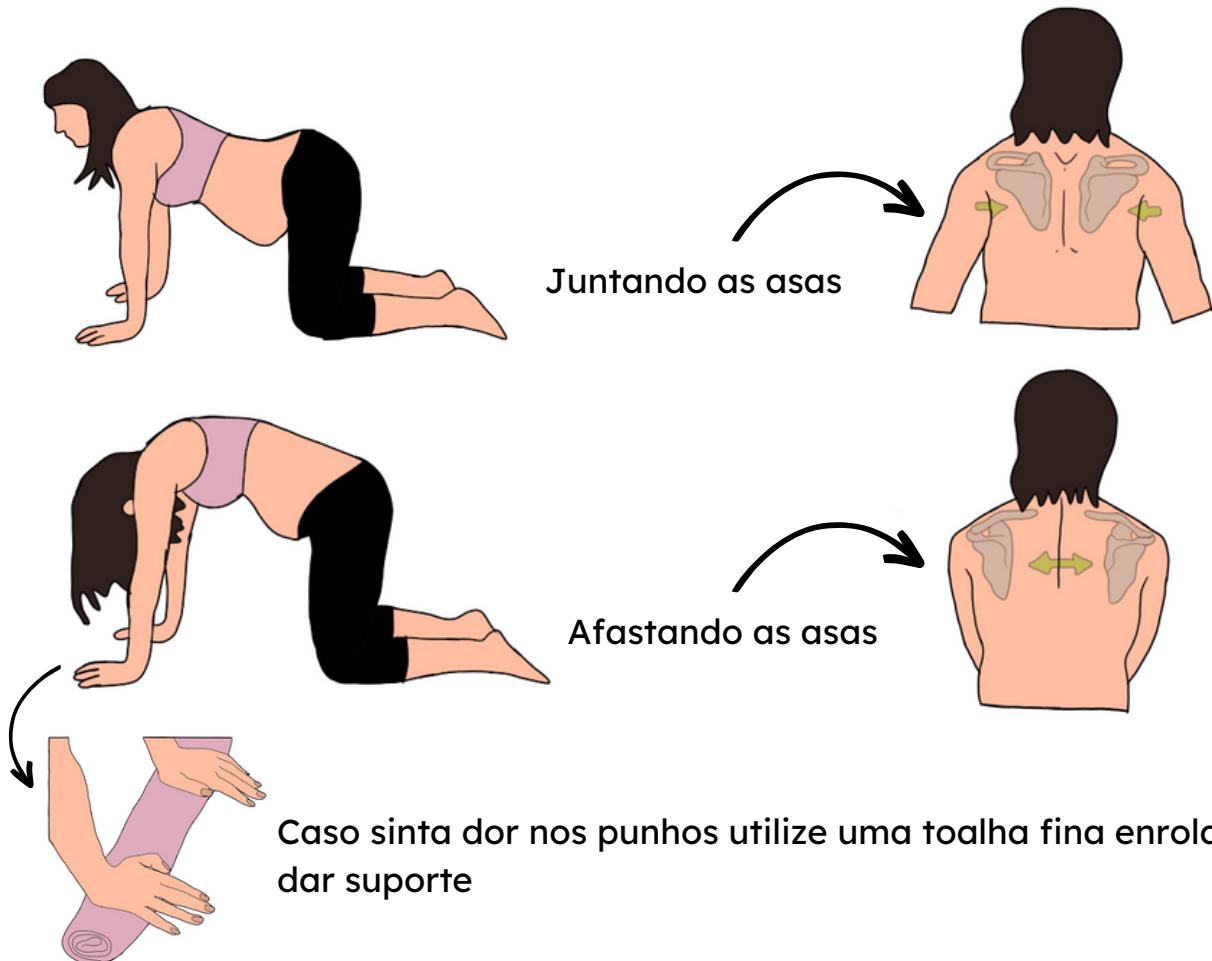
- 1 - Feche as duas mãos.
- 2 - Faça movimentos circulares com as mãos.
- 3 - Repita 10 vezes.



- 1 - Faça o movimento de abrir e fechar as mãos.
- 2 - Repita 10 vezes em cada mão.

Exercícios para coluna

- 1 - Fique na posição de quatro apoios em cima de um colchonete ou toalha.
- 2 - Puxe o ar e junte as "asas" das costas olhando para frente.
- 3 - Solte o ar, afaste as "asas" e arqueie a coluna olhando em direção as coxas.



- 1 - Na posição sentada, com as pernas cruzadas incline o tronco para trás.
- 2 - Posicione os braços atrás da cabeça.
- 3 - Abra os braços e depois posicione novamente os braços atrás da cabeça.
- 4 - Repita 10 vezes.

Exercícios para coluna

- 1 - Puxe o ar profundamente.
- 2 - Solte o ar e rode o tronco (cabeça acompanha o movimento).
- 3 - Faça o movimento para os dois lados.
- 4 - Repita o movimento por 5 vezes em cada lado.

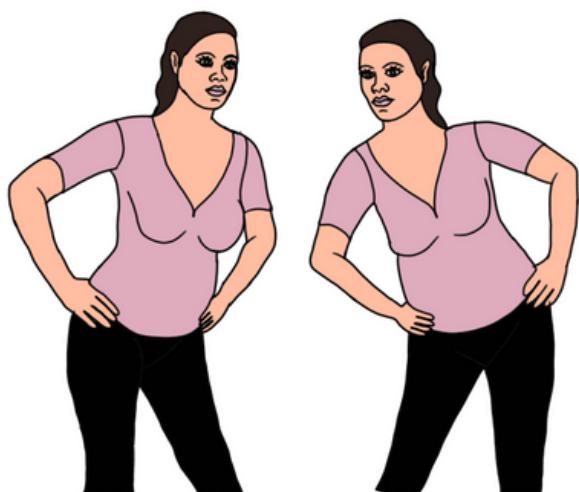
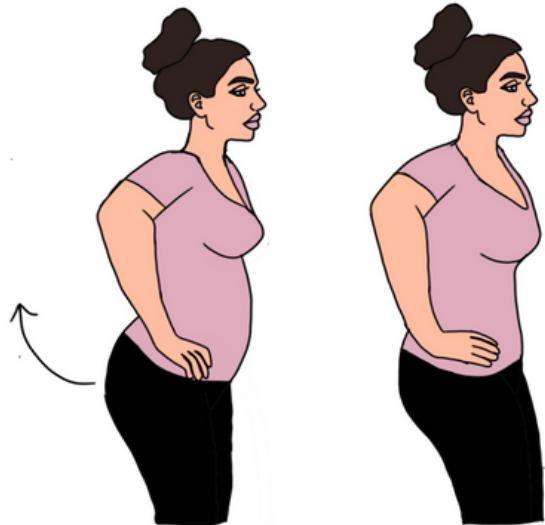


-
- 1 - Coloque um braço na cintura.
 - 2 - Puxe o ar e eleve o outro braço.
 - 3 - Solte o ar e incline lentamente o tronco.
 - 4 - Mantenha a posição por 20 segundos.
 - 5 - Realize o movimento 3 vezes em cada lado.



Exercícios para quadril

- 1 - Puxar o ar e "empine o bumbum".
- 2 - Soltar o ar e encaixe o quadril.
- 3 - Realizar 10 repetições.



- 1 - Faça movimentos circulares.
- 2 - Rode para um lado e para o outro.
- 3 - Faça 10 repetições para cada lado.

- 1 - Colocar uma faixa ou toalha por trás do joelho.
- 2 - Puxar a coxa em direção ao abdome.
- 3 - Segurar a coxa por 20 segundos.
- 4 - Repetir o movimento por 3 vezes para cada coxa.

Colocar travesseiro



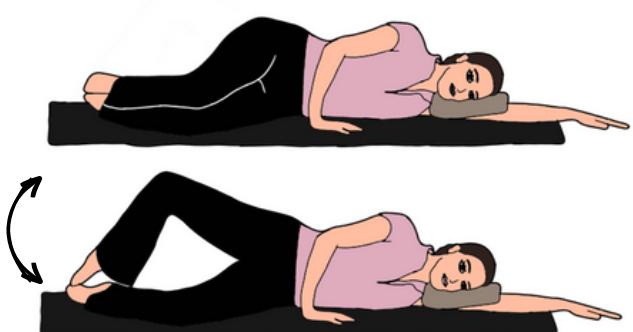
Exercícios para quadril

- 1 - Segurar a coxa com as duas mãos.
- 2 - Puxar a coxa em direção ao abdome.
- 3 - Segurar a coxa por 20 segundos.
- 4 - Repetir o movimento por 3 vezes para cada coxa.



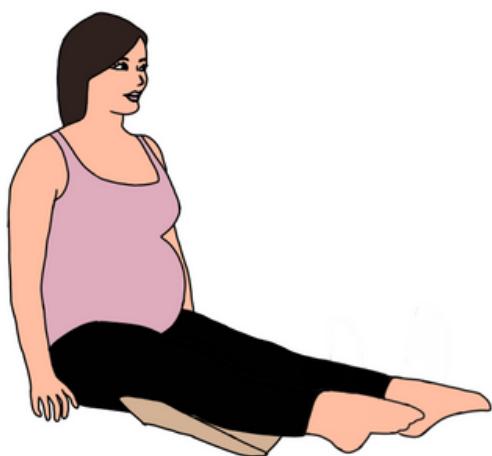
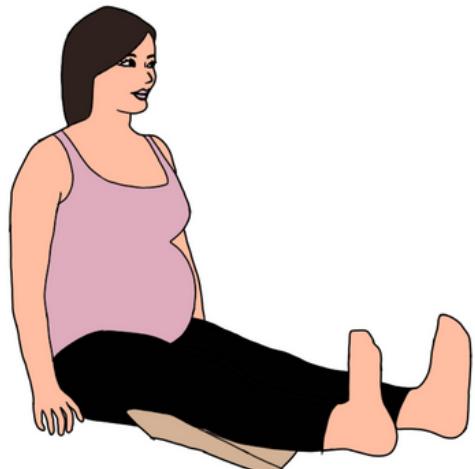
- 1 - Dobre uma perna próximo ao corpo.
- 2 - Deixe a outra perna esticada.
- 3 - Mantenha a posição por 20 segundos.
- 4 - Repita 3 vezes em cada perna.

- 1 - Deite-se de lado.
- 2 - Coloque um travesseiro fino abaixo da cabeça.
- 3 - Eleve o braço em contato com o chão.
- 4 - Mantenha o olhar para frente.
- 5 - Dobre os joelhos e puxe o ar.
- 6 - Solte o ar e levemente encolha a barriga.
- 7 - Abra um dos joelhos, lentamente.
- 8 - Mantenha os pés juntos e não mexa o quadril.
- 9 - Abaixe o joelho.
- 10 - Repita por 10 vezes em cada lado.



Exercícios para pés

- 1 - Sente-se no chão, sob uma toalha, e apoie as costas na parede.
- 2 - Coloque um travesseiro fino abaixo das pernas.
- 3 - Aponte os dedos dos pés para frente (em direção ao chão) e depois aponte os dedos dos pés para trás (em direção ao corpo).
- 4 - Repita por 10 vezes esses movimentos.



Referências

- BARACHO, E. Fisioterapia aplicada à saúde da mulher. 6ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.
- CAMPOS, M. S. B. et al. Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no Pós-Parto-2021. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 117, n.1, p. 160-180, 2021.
- CONDER, R.; ZAMANI, R.; AKRAMI, M. The biomechanics of pregnancy: A systematic review. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, v. 4, n. 4, p. 72, 2019.
- DE FREITAS, L. S. G. et al. Alterações posturais e nível de dor em mães com bebês de colo: um estudo transversal. Revista Pesquisa em Fisioterapia, v. 11, n. 3, p. 501-509, 2021.
- DO NASCIMENTO, S. L. et al. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, v. 36, n. 9, p. 423-431, 2014.
- ENDACOTT, J. Pilates para grávidas: exercícios simples e seguros para antes e depois do parto. 1ed. Barueri, SP: Manole, 2007.
- HADDOX, A. G.; HAUSSELLE, J.; AZOUG, A. Changes in segmental mass and inertia during pregnancy: A musculoskeletal model of the pregnant woman. Gait & Posture, v. 76, p. 389-395, 2020.
- LEMOS, A. Fisioterapia obstétrica baseada em evidências. 1ed. Rio de Janeiro: MedBook, 2014.
- MIELKE, G. I. et al. Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 26, p. 1-10, 2021.

**Guia educativo elaborado por discentes e docentes do Curso de
Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará (UEPA)**

Apoio:
Universidade do Estado do Pará - UEPA
Grupo de Pesquisa - Saúde, Ambiente e Movimento na
Amazônia - SAMOVA

