

PRINCIPAL OBJETIVO DO TREINAMENTO

A musculação oferece como vantagem primordial para gestantes a atenuação dos incômodos causados pelas mudanças posturais decorrentes do avanço da gravidez, contribuindo para a prevenção de traumas e quedas, bem como para a prevenção e o tratamento de desconfortos musculoesqueléticos

DIAS, Ingrid. Treinamento de Força para Grupos Especiais: Guia de prescrição baseado em evidências. [S. l.]: [s. n.], 2020.

IMPORTANTE LEMBRAR

- Evitar a posição supina (barriga para cima) a partir da 20 semana de gestação
- Dar preferência a exercícios para a musculatura da região lombar, ombros e quadris;
- Usar aparelhos, pesos livres e o próprio peso corporal, caso a gestante tolere bem;
- Levar em conta as alterações biomecânicas (mudanças no movimento) do corpo em cada fase da gravidez e as escolhas da gestante para selecionar os exercícios.
- A progressão (mais fácil para o mais difícil) deve ser feita de acordo com o nível de exercício físico da gestante
- Evitar exercícios com alto impacto e que aumentem a pressão intra-abdominal (Corrida intensa, Saltos, Agachamentos com muito peso, Esportes de contato, como futebol, basquete, vôlei, Mergulho, Abdominais tradicionais, Exercícios com momentos de apneia, Levantamento de pesos muito pesados)

ADAPTAÇÃO: ACOG COMMITTEE OPINION No. 804: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. Obstet Gynecol. 2020.

VARIÁVEIS E PRESCRIÇÕES

VARIÁVEIS:	PRESCRIÇÃO:
TIPOS DE EXERCÍCIOS:	* Indicações: Priorizar grandes grupamentos musculares em exercícios multiarticulares, exercícios posturais
PROGRESSÃO	Dos exercícios mais simples para os mais complexos, sempre priorizando uma execução correta
SÉRIES E REPETIÇÕES	1 a 3 séries de 8 a 15 repetições
INTENSIDADE	40 a 70% estimado de 1RM <60-80% da FC máxima predita pela idade
PERCEPÇÃO DO ESFORÇO (Escala de 0 - 10)	Moderada - Conversar sem ficar ofegante (Talk test)
INTERVALO	* 1-2 minutos
FREQUÊNCIA SEMANAL	* 3 a 4 sessões semanais
DURAÇÃO DA SESSÃO	30-60 minutos

ADAPTAÇÃO: ACOG COMMITTEE OPINION No. 804: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. Obstet Gynecol. 2020.

CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA

- Evitar bloqueio respiratório
- Só deve treinar com intensidade e volume maior com supervisão médica
- Evitar exercícios que tenham risco de queda ou colisões
- É imprescindível que exista o acompanhamento de uma equipe multidisciplinar (médico, nutricionista e fisioterapeutas pélvicos)
- Atenção aos sinais de Hipertermia (aumento anormal da temperatura corporal), desidratação, hipoglicemia (níveis baixos de glicose no sangue), e hipotensão (pressão arterial está abaixo do normal)

ADAPTADO DE: ACOG COMMITTEE OPINION No. 804: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. Obstet Gynecol. 2020.

INTERROMPER O EXERCÍCIO

- Contrações dolorosas regulares
- Dor de cabeça
- Dor no peito
- Vazamento de líquido amniótico
- Dispneia (Falta de ar) antes do esforço
- Fraqueza muscular
- Dor na panturrilha ou inchaço

Tabela adaptada de: ACOG COMMITTEE OPINION No. 804: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. Obstet Gynecol. 2020.

CONTRAINDICAÇÕES RELATIVAS

- Hipertensão gestacional
- Abortos recorrentes
- Histórico de nascimento espontâneo de prematuros
- Anemia sintomática
- Doenças cardiovasculares ou respiratórias, leves a moderadas
- Desnutrição
- Desordem alimentar
- Gestação gemelar após a 28ª semana
- Outra condição médica significativa

CONTRAINDICAÇÕES ABSOLUTAS

- Hipertensão não controlada
- Sangramento vaginal persistente sem explicação
- Pré-eclâmpsia
- Doença na tireoide não controlada
- Diabetes tipo I não controlada
- Parto prematuro
- Restrição de crescimento intrauterino
- Ruptura de membrana
- Placenta baixa depois de 28 semanas de gestação
- "Colo do útero incapaz"
- Gravidez múltipla de "alta ordem" (ex.: trigêmeos)
- Outra desordem grave cardiovascular, respiratória ou sistêmica

Adaptado de: MOTTOLA et al., 2018.