

## GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

### ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES E MULHERES NO PÓS-PARTO

Se você **não apresenta contraindicações**  
ou **já era ativa** antes da **gestação**.



pelos  
menos **150**  
minutos por semana

ou

pelos  
menos **75**  
minutos por semana

ou

Combine  
atividades físicas

#### Atividades físicas moderadas

A sua respiração  
e os batimentos  
do seu coração  
vão aumentar  
moderadamente.



#### Atividades físicas vigorosas

A sua respiração  
será mais rápida e  
os batimentos do  
seu coração vão  
aumentar muito.



 **moderadas** +  **vigorosas**

#### Evite comportamento sedentário

A cada  
**1 hora**  
movimente-se  
**+5 minutos**

Evite atividades em  
que você pode  
colidir com outras  
pessoas ou objetos.



#### Evite

Esportes com  
risco de **contato**  
**físico**

Atividades com  
**pressão na**  
**região abdominal**

Mergulho em  
**profundidade**

**Fortalecimento  
do assoalho  
pélvico** é  
indicado  
durante e após  
a gestação.



Acesse o **Guia de  
Atividade Física para a  
População Brasileira**  
escaneando o QR Code



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

Governo  
Federal