

O maior guia de saúde do Brasil

# viva saúde

## O CORPO APÓS OS 60

Reclamar que tudo dói não é (só) mania

**RUTINA:**  
vitamina  
alivia o  
peso nas  
pernas



EDIÇÃO 160 - PREÇO R\$ 12,90

Comece preparando seu tempero natural. A receita está na página 23

# 10 formas possíveis de EMAGRECER ao COZINHAR a própria comida

**DROGA ANTI-INCHAÇO**

Diurético em excesso pode acabar mal

**ONDAS MAGNÉTICAS**

O estímulo no cérebro trata até a ansiedade

**DOR NO JOELHO**

Tratamentos sem cirurgia funcionam



# Esportes para as gestantes

Manter uma rotina de atividade física é essencial para uma boa saúde. A recomendação é a mesma durante a gravidez. Mas é importante saber como fazer isso da maneira mais saudável para a mãe e o bebê

texto LETÍCIA RONCHE

**Mesmo para as grávidas atletas, o excesso de exercícios físicos e treinos intensos podem levar a um prejuízo na evolução do feto**

**É** tempo de aprender a ouvir o seu corpo. Não só porque há uma vida lá dentro, mas porque seu organismo está diferente e mudando cada vez mais durante essas 40 semanas.

Que você não pode deixar de se exercitar durante esse período é fato. E existem inúmeras mães fitness nas redes sociais jogando na sua cara que é possível. Mas em se tratando da nossa realidade, não é tão simples assim. Primeiro, Ricardo Luba, ginecologista e obstetra (SP), nos lembra que se a gestante já praticava atividade física antes, pode manter com menos intensidade. “Aqueles que não faziam e decidem começar devem procurar uma atividade leve”, indica o especialista.

Na hora de escolher o que fazer, vale ter em mente os músculos que serão utilizados no parto. “Eles devem ser os privilegiados durante o condicionamento físico, ou seja, a musculatura abdominal, do assoalho pélvico e paravertebral”, oriente Ricardo Nahas, médico do esporte do Hospital 9 de Julho (SP).

## Cuidado nunca é demais

Toda a atenção é necessária. Por esse motivo, os médicos consultados afirmam: nada de atividade de impacto. “Práticas coletivas, como futebol, basquete e handball devem ser evitadas. E individuais, como a ginástica olímpica e modalidades de atletismo que envolvam saltos (altura ou distância) também são mais arriscadas”, alerta o médico do esporte Felipe Savioli (SP).

Como não custa falar, essa também não é a hora de “viver cada dia como se fosse o único” e se aventurar com skate, esqui ou mountain bike. “Há sempre o risco de acidente, o que torna a gravidez arriscada também. O mesmo acontece com o cross fit”, explica Luba.

Conheça algumas modalidades indicadas e, com o seu médico, escolha a que mais se adapta a sua rotina e seu estilo: ►

## Atente-se às mudanças de cada fase

**1º trimestre:** Roberta Gabriel, educadora física (RJ), diz que nessa fase nos sentimos cansadas pelo aumento de progesterona. “É um sinal que sua gestação está evoluindo bem, procure desacelerar”, conforta.

**2º trimestre:** momento de deixar a preguiça de lado. Aqui a disposição está em alta e devemos praticar atividades que mantenham a forma.

**3º trimestre:** o bebê está chegando. Com isso, os dias ficam mais cansativos. O peso já será controlado, portanto a gestante deve optar por modalidades mais tranquilas para manter-se ativa e disposta.



## PILATES

É recomendado às gestantes por ser “uma atividade física considerada calma, fluida, precisa e que permite diversas adaptações com respeito às alterações fisiológicas e musculoesqueléticas que acontecem na fase gestacional”, conta Patrícia Bueno, professora da prática (SP). Ela revela que um dos benefícios é o fato de o esporte diminuir diversos incômodos causados na gravidez. Contudo, alguns cuidados devem ser tomados. A especialista afirma que a partir do segundo trimestre, por exemplo, a gestante deve evitar a posição de barriga para cima, pois pode comprimir a veia cava, diminuindo a oxigenação para a mãe e o bebê. Além disso, os exercícios devem ter menor amplitude e menos sobrecarga para evitar lesões, entre outras recomendações. Por isso, pratique sempre com a devida supervisão.







## NATAÇÃO

As atividades aquáticas são muito indicadas. “O motivo disso é elas serem de baixo impacto e proporcionarem leveza ao corpo que vem ganhando peso a cada mês”, justifica a educadora física Roberta. Ela afirma que, por ser uma atividade aeróbica, pode substituir a caminhada quando o corpo estiver muito pesado e com mais dificuldade de locomoção e mobilidade. Mas o ginecologista Ricardo Luba avisa que o esporte deve ser praticado de intensidade leve a moderada. Outro alerta se dá àquelas que já passaram do sétimo mês. “Nesse momento, o canal de parto já está sendo formado. A modalidade pode proporcionar eventual contaminação interna e deve ser evitada”, alerta Ricardo Nahas, do Hospital 9 de Julho (SP).



A pregnant woman wearing a red tank top and black pants is shown from the waist up. She is holding a grey dumbbell with both hands in front of her belly. The background is slightly blurred, suggesting an outdoor setting.

## MUSCULAÇÃO

Se prefere o ambiente agitado das academias, o médico do esporte Nahas conta que exercícios de musculação podem ser feitos desde que com apoio do abdome ou evitando aqueles com hiperextensão da coluna. “Exercícios que comprimam a região da barriga, como os abdominas, não devem ser executados nos segundo e terceiro semestres da gestação”, completa. Roberta afirma que os movimentos são excelentes para fortalecimento. Ela indica os treinos chamados funcionais, pois trabalham com peso do próprio corpo, respeitando as mudanças posturais que acontecem sem ter que se adaptar aos aparelhos. Vale recordar que, trabalhando os músculos certos, o parto fica até mais fácil de ser executado.

A pregnant woman wearing a white tank top and black pants is sitting on the grass in a yoga pose. She is looking towards the camera with a calm expression. The background is a lush green outdoor setting.

## YOGA

Se você já tem conhecimento da prática, fique tranquila. A dica é se adaptar aos novos limites e não forçar nenhuma parte do corpo. “Deve-se tomar cuidado com o excesso de força abdominal que se faz em alguns exercícios”, alerta o ginecologista Ricardo Luba. Agora, se é novata, saiba que o cuidado com as posturas deve ser dobrado. Elas exigem alongamento e resistência muscular. Por esse motivo, a educadora física conta que é uma boa opção, pois traz conforto e alívio para as alterações posturais que ocorrem ao longo das 40 semanas. Além disso, a prática indiana conta com as meditações que ajudam a controlar a ansiedade e as alterações de humor. E ainda, com o auxílio correto, podem ser realizadas em sua própria casa. ■