

Musculação X Gestação

Durante muitos anos, a prática de exercícios resistidos (musculação) no período gestacional era considerada perigosa. Entretanto, com os diversos estudos sobre o tema, muitos benefícios foram atribuídos à gestante e ao feto com a prática supervisionada. A musculação recebeu grande destaque pelo baixo risco à gestante, onde o volume, intensidade e frequência dos treinos sofriam adaptações necessárias às necessidades da gestante. O programa de treinamento deve ser sempre acompanhado por um médico especializado, que dará a autorização para o início da atividade. Posteriormente, alguns critérios devem ser levados em consideração antes da montagem do treinamento, como as alterações hormonais (níveis de glicose no sangue) e fisiológicas (aumento da frequência cardíaca em repouso, da frequência respiratória, do volume sistólico, do débito cardíaco e do retorno venoso). Dessa forma, o professor poderá adequar o volume e a intensidade do treinamento, bem como as adaptações necessárias devido às mudanças decorrentes do período gestacional, tornando a prática segura e proporcionando diversos benefícios, tais como: menor ganho de peso e adiposidade materna; diminuição do risco de diabetes; diminuição de complicações obstétricas; ausência de diferenças significativas em idade gestacional, duração do parto, peso ao nascimento, tipo de parto, complicações maternas e fetais; menor risco de parto prematuro; menor duração da fase ativa do parto; menor hospitalização; diminuição na incidência de cesárea; e melhora na capacidade física. Portanto, a musculação é uma prática segura que contribui para a manutenção e melhora das condições físicas da gestante, proporcionando benefícios e combatendo um dos maiores causadores de doenças da atualidade: o sedentarismo.

Bons treinos.

Referencias Bibliográficas:

MATSUDO, Victor K.R. MATSUDO, Sandra M. M. Atividade Física e Esportiva na Gravidez. Publicado no livro: A Grávida. TEDESCO, J.J. São Paulo, Atheneu, p. 59-81. 2000.

MONTENEGRO, Léo de Paiva. Musculação: Abordagens para Prescrição e Recomendações para Gestantes. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, edição suplementar 2, São Paulo, v. 8, n. 47, p. 494-498. 2014.

#musculação #academiaelianeindiani #saude #gravidez#atividadefísicaduranteagravidez #familia #ginastica #natacao #dancas