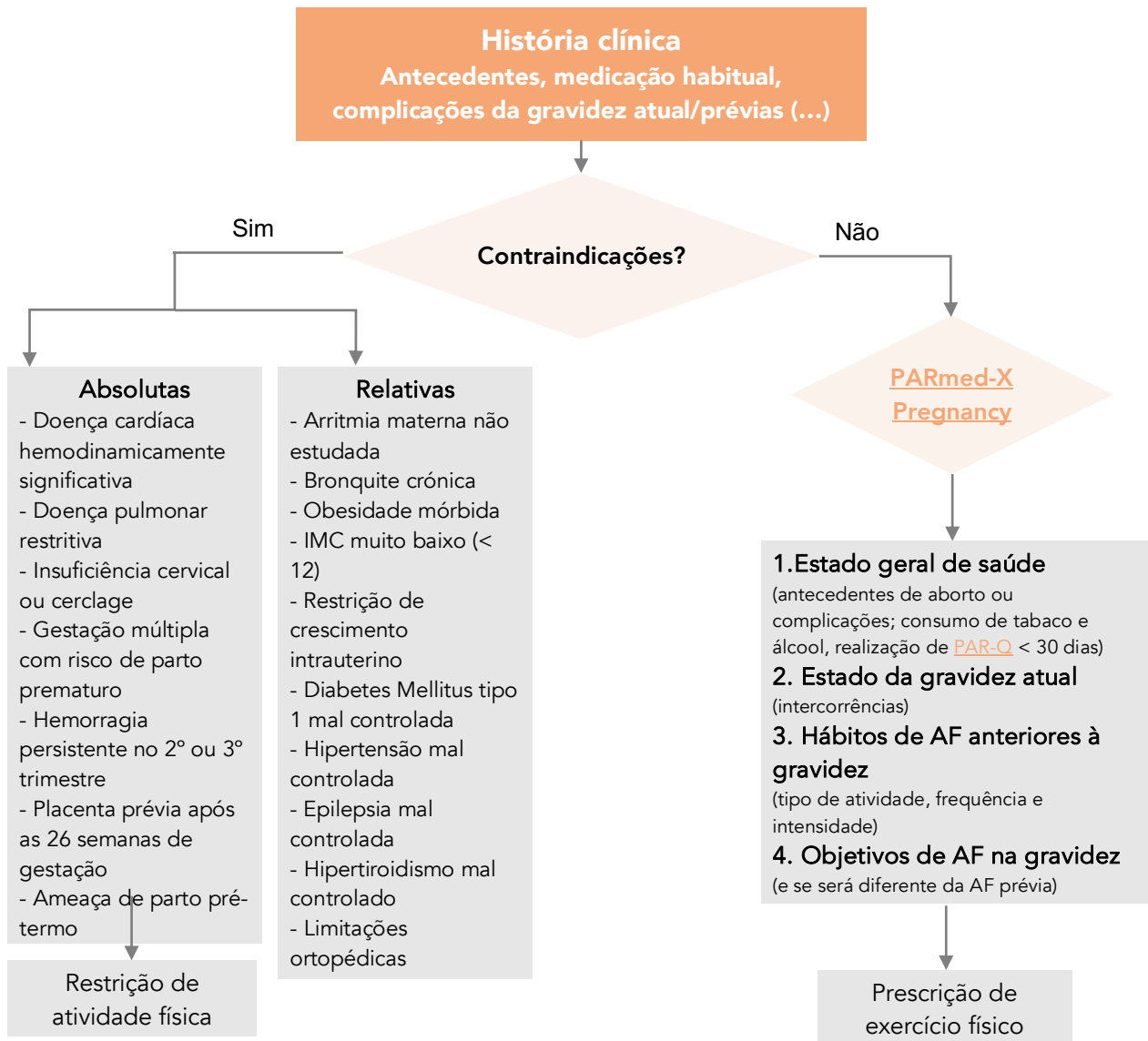


PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ

Autores: Carolina Tojal¹, Joana P. Sousa², Maria João Sousa³, Daniel Bertoluci Brito⁴

Local de Trabalho: ¹USF Aquilino Ribeiro, ²USF Faria Guimarães, ³USF Tondela, ⁴USF Espaço Saúde



Legenda:

PAR-Q: Physical Activity Readiness Questionnaire

AF: atividade física

Prescrição de exercício físico

Monitorização e ajuste de acordo com:
 - Perceção subjetiva de esforço (talk test)
 - Frequência cardíaca
 - Equivalentes metabólicos (METs)
 (recorrer ao [PARmed-X Pregnancy](#) sempre que necessário)

Gravidez

FITT

Frequência: 4-7 dias por semana
Intensidade:
 - IMC<25: moderada
 - IMC>25: baixa intensidade
Tempo: 150 min por semana
 - 10-15 min de aquecimento
 - Sessões de > 15 min até 30

Recomendados

- Natação
- Hidroginástica
- Jogging
- Caminhada
- Pilates
- Ioga
- Bicicleta estática
- Exercícios de Kegel
- Aeróbica de baixo impacto

Não recomendados

- Desportos de contacto (artes marciais, futebol, basquetebol, ...)
- AF com risco de queda e trauma abdominal (ski, surf, bicicleta, equitação, crossfit, ténis, ...)
- Decúbito dorsal
- Levantamento de

Pós-parto

Eutócico

Cesariana

1-2 semanas

2 semanas

Caminhadas 10 min/dia

3-4 semanas

3 semanas

Exercícios de Kegel se tolerado várias vezes ao dia

4-6 semanas

8-10 semanas

Progredir na AF gradualmente até 150 minutos semanais

Se SEM episiotomia ou laceração

Sinais de alarme

- Hemorragia vaginal
- Dor abdominal com ou sem náuseas
- Contrações dolorosas regulares
- Perda de líquido amniótico
- Dispneia antes do esforço ou intensa
- Tonturas, síncope
- Cefaleias
- Dor torácica
- Fraqueza muscular com afetação do equilíbrio
- Dor ou edema gemelares

Suspender AF e consultar médico assistente ou Serviço de Urgência

Bibliografia:

Direção-Geral da Saúde, Programa Nacional para a Vigilância da Gravidez de Baixo Risco; Artal R., Exercise during pregnancy and the postpartum period, UpToDate, 2020; National Institute for Health and Clinical Excellence; Canadian Guidelines for Physical Activity throughout Pregnancy: Canadian Society for Exercise Physiology, 2019; ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription: American College of Sports Medicine, 9th edition. Lippincott Williams & Wilkins, 2013