

RESUMO

RECOMENDAÇÕES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO



MULHERES GRÁVIDAS E NO PÓS-PARTO



Nas mulheres grávidas e no pós-parto, a atividade física reduz o risco de pré-eclâmpsia, de hipertensão gestacional, de diabetes gestacional, do ganho excessivo de peso, de complicações no parto e de depressão no pós-parto, de complicações no recém nascido, de efeitos adversos do peso ao nascer e do risco de natimortalidade.

Recomenda-se que todas as mulheres grávidas e no pós-parto sem contraindicações, devem:

› Realizar atividade física regular durante a gravidez e pós-parto.

Recomendação forte, nível de evidência moderado

Pelo menos
150 minutos
por semana
atividade física aeróbia de
intensidade moderada

› Realizar pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada ao longo da semana, para efeitos substanciais na saúde.

Recomendação forte, nível de evidência moderado

› Incorporar atividades aeróbias e de fortalecimento muscular diversificadas. Adicionar alongamentos leves também pode ser benéfico.

Recomendação forte, nível de evidência moderado

Adicionalmente:

› As mulheres que antes da gravidez, praticavam habitualmente atividades aeróbias de intensidade vigorosa, ou aquelas que eram fisicamente ativas, podem continuar essas atividades durante a gravidez e no pós-parto.



RECOMENDAÇÕES DE BOAS PRÁTICAS

- Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma.
- Mesmo se as mulheres grávidas e no pós-parto não cumprirem as recomendações, praticar alguma atividade física será benéfico para a sua saúde.
- As mulheres grávidas e no pós-parto devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo.
- O treino da musculatura do pavimento pélvico pode ser realizado diariamente para reduzir o risco de incontinência urinária.

Considerações de segurança adicionais para mulheres grávidas quando realizam atividade física:

- Evitar atividade física durante momentos de calor excessivo, especialmente com alta humidade.
- Permanecer hidratada, antes, durante e depois da atividade física.
- Evitar participar em atividades que envolvam contato físico, devido ao alto risco de quedas, ou atividades que possam limitar a oxigenação (como atividades em altitude, quando não se está acostumada).
- Evitar atividades na posição supina após o primeiro trimestre de gestação.
- Quando forem consideradas competições atléticas ou exercício significativamente acima das recomendações, as mulheres grávidas devem procurar a supervisão de um profissional de saúde especializado.
- Mulheres grávidas devem ser informadas pelos profissionais de saúde dos sinais de perigo, assim como quando parar ou limitar a atividade física e consultar imediatamente um profissional de saúde qualificado quando necessário.
- Retornar à atividade física gradualmente após o parto e consultar um profissional de saúde em caso de cesariana



Em mulheres grávidas e no pós parto, tal como em todos os adultos, quantidades elevadas de comportamento sedentário estão associadas ao aumento do risco de morte por todas as causas, por doenças cardiovasculares e por cancro; aumentam a incidência de doença cardiovascular, cancro e diabetes tipo 2.

LIMITAR

o tempo em comportamento sedentário.



SUBSTITUIR

com mais atividade física de qualquer intensidade (inclusive de baixa intensidade).



É recomendado que:

- > **As mulheres grávidas e no pós-parto devem limitar o tempo em comportamento sedentário. A substituição do tempo sedentário por atividades físicas de qualquer intensidade (inclusive de baixa intensidade) proporciona benefícios para a saúde.**

Recomendação forte, nível de evidência baixo

Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma.