

# Hidroginástica para gestantes

by Ilana Finkelstein



# POR QUE PRATICAR EXERCÍCIO NA GESTAÇÃO?



**PORQUE É MUITO BOM  
PARA A SAÚDE DA  
MÃE E DO BEBÊ**



**AJUDA NA MANUTENÇÃO  
DO CONDICIONAMENTO  
FÍSICO**



**DIMINUI OS SINTOMAS  
GRAVÍDICOS**

**AUXÍLIA NO RETORNO VENOSO  
PREVENINDO O APARECIMENTO DE  
VARIZES NAS PERNAS E AUXILIANDO  
NA IRRIGAÇÃO DA PLACENTA**



**AJUDA NO CONTROLE DO AUMENTO DE PESO**



**É UMA ALTERNATIVA PARA PREVENIR E  
TRATAR O DIABETES GESTACIONAL**



# QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA NO PERÍODO DA GESTAÇÃO?



A AULA É PRAZEROSA E NÃO É NECESSÁRIO SABER NADAR. NÃO PRECISA NEM MOLHAR A CABEÇA!

É UM EXERCÍCIO DE BAIXO IMPACTO ARTICULAR: O PESO CORPORAL DIMINUI REDUZINDO O IMPACTO NAS ARTICULAÇÕES



# QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA NO PERÍODO DA GESTAÇÃO?

---

**PREVENÇÃO E DIMINUIÇÃO DE DORES NAS COSTAS, MÃOS E PUNHOS, A DOR NA ARTICULAÇÃO SACRO-ILÍACA E AS CÃIBRAS NAS PERNAS**

**INCLUSIVE A DA SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO, CUJO EDEMA QUE OCORRE NA GRAVIDEZ PROVAVELMENTE RESULTA NA DIMINUIÇÃO DO ESPAÇO DO TÚNEL DO CARPO, LEVANDO À IRRITAÇÃO DO NERVO MEDIANO**

**O EXERCÍCIO NA ÁGUA É EXCELENTE PARA DIMINUIR ESTE SINTOMA**

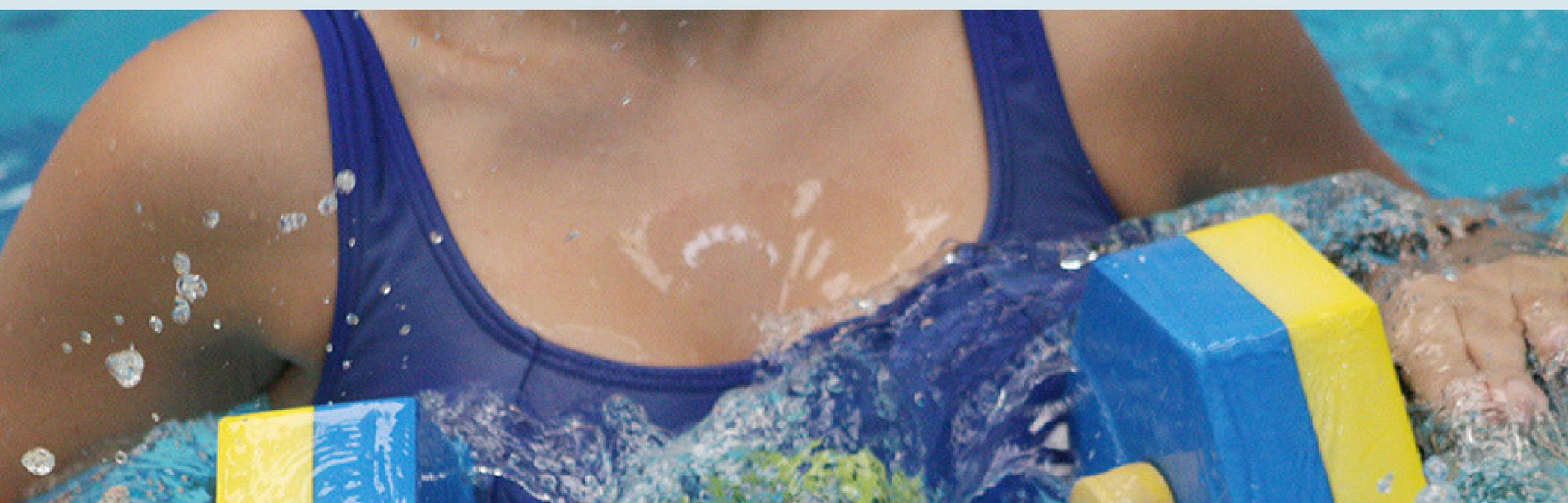
## QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA NO PERÍODO DA GESTAÇÃO?

---

**DIMINUI EDEMA NAS PERNAS: AUMENTA A DIURESE (QUANTIDADE DE URINA) O QUE CONTRIBUI COM A DIMINUIÇÃO DO INCHAÇO**



**SEGURANÇA NO TREINO AERÓBICO: DURANTE O EXERCÍCIO NA ÁGUA, TANTO A FREQUÊNCIA CARDÍACA COMO A PRESSÃO ARTERIAL SÃO MAIS BAIXAS, ISTO GARANTE QUE A MÃE POSSA FAZER UM BOM TREINO AERÓBICO SEM DIMINUIR A OXIGENAÇÃO PARA O FETO**





**EVITA POSIÇÃO DEITADA DE BARRIGA PRA CIMA: NESTA POSIÇÃO PODE OCORRER COMPRESSÃO DO SEGMENTO ABDOMINAL DA ARTÉRIA AORTA E DA VEIA CAVA INFERIOR REDUZINDO O RETORNO VENOSO E DÉBITO CARDÍACO. O EXERCÍCIO AQUÁTICO EVITA ESTA SITUAÇÃO**

---

# A HIDROGINÁSTICA PODE AJUDAR A COMBATER STRESS E ANSIEDADE?

OS ESTUDOS REALIZADOS COM GESTANTES PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA APONTAM DIMINUIÇÃO DE STRESS, MELHORA DA AUTO-ESTIMA E AUTO-IMAGEM

A PARTICIPAÇÃO CONTINUADA NESTA ATIVIDADE PODE DIMINUIR A INCIDÊNCIA DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE E MANTER A ESTABILIDADE NO HUMOR

---

# COM QUANTOS MESES DE GESTAÇÃO É INDICIADO O INÍCIO DAS ATIVIDADES DA HIDROGINÁSTICA?



PARA GESTANTES ATIVAS E SEM COMPLICAÇÕES OBSTÉTRICAS NÃO É NECESSÁRIO INTERROMPER O EXERCÍCIO NO INÍCIO DE GESTAÇÃO

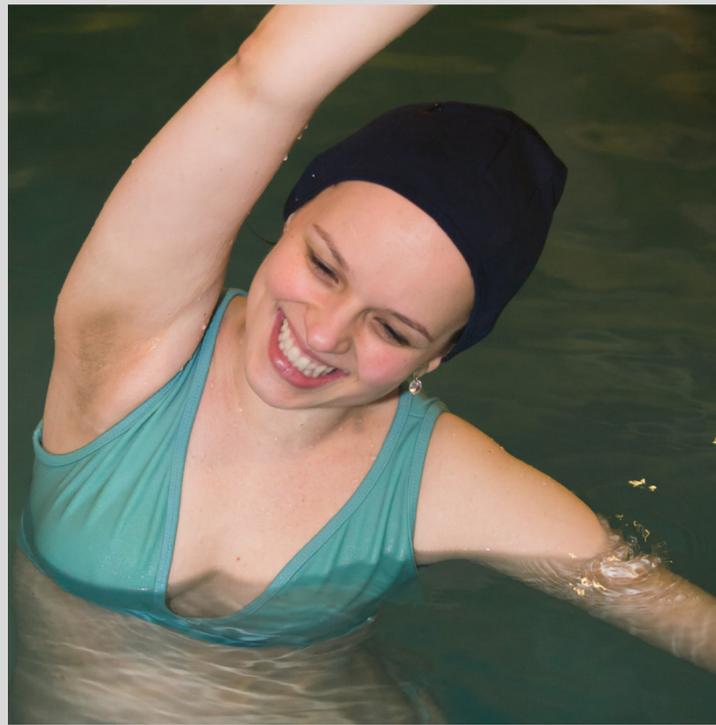
PARA GESTANTES SEDENTÁRIAS É RECOMENDADO INICIAR APÓS A DÉCIMA TERCEIRA SEMANA DE GESTAÇÃO DESDE QUE NÃO APRESENTEM QUALQUER CONTRA-INDICAÇÃO.

# É NECESSÁRIO O AVAL DO OBSTETRA PARA PRATICAR HIDROGINÁSTICA?



**SIM. É NECESSÁRIO ATESTADO MÉDICO.  
E A GESTANTE DEVE ESTAR FAZENDO  
ACOMPANHAMENTO PRÉ-NATAL. PARA  
SUA SEGURANÇA E DO BÊBE.**

# COM QUAL FREQUÊNCIA PODE-SE REALIZAR A HIDROGINÁSTICA?



UM PROGRAMA IDEAL DEVE SER REALIZADO NA MAIOR PARTE DOS DIAS DA SEMANA, COM A DURAÇÃO DAS SESSÕES VARIANDO ENTRE 30 E 90 MINUTOS. É IMPORTANTE FAZER COM QUE O HÁBITO DE SE EXERCITAR SE TRANSFORME EM ALGO TÃO NATURAL COMO, POR EXEMPLO, CUIDAR DA PRÓPRIA HIGIENE.

**NA ACQUALITÀ O PROGRAMA DE HIDROGINÁSTICA PARA GESTANTES PODE SER REALIZADO 2 OU 3 VEZES POR SEMANA COM DURAÇÃO DE 1 HORA CADA AULA.**



**QUEM QUER COMPLEMENTAR ESTA ATIVIDADE, TAMBÉM OFERECEMOS AULAS DE PILATES EM APARELHOS COM EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS PARA A GESTAÇÃO E ORIENTAMOS OUTRAS ATIVIDADES COMO CAMINHADA E MUSCULAÇÃO. CADA GESTANTE TEM NECESSIDADES ESPECÍFICAS. POR ISTO FAZEMOS A PRESCRIÇÃO DE TREINAMENTO PARA CADA UMA.**

**O PROGRAMA DE EXERCÍCIO DEVE SER MODIFICADO AO LONGO DO PERÍODO GESTACIONAL, DEPENDENDO SEMPRE DAS RESPOSTAS MATERNAS E FETAIS AOS EXERCÍCIOS PROPOSTOS**



**ALÉM DO EXERCÍCIO, TAMBÉM FAZ PARTE DO PROGRAMA:**

- \* ORIENTAÇÃO SOBRE VÁRIOS ASPECTOS DA GESTAÇÃO;**
- \* DICAS SOBRE OS CUIDADOS COM O BEBÊ;**
- \* PALESTRAS E AULAS DE PREPARAÇÃO PARA O PARTO.**



**ILANA  
FINKELSTEIN**

---

**MESTRE EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO  
HUMANO, PROPRIETÁRIA E COORDENADORA  
DO PROGRAMA DE EXERCÍCIOS PARA  
GESTANTES DO CENTRO FÍSICO ACQUALITÀ**

**RUA PEDRO CHAVES BARCELOS, 327. PORTO  
ALEGRE. FONE: 3333-9381, 981225307.**



**WWW.ACQUALITA.COM.BR;  
FACEBOOK.COM/ACQUALITACENTROFISICO/**