



OBJETOS
DE DESEJO



EVENTOS



PERGUNTAS
E RESPOSTAS



DICAS
CAPRICIOSAS



LOJA ABSOLUTA



DIÁRIO
DE BORDO



CLASSIFICADOS



ABSOLUTA
INDICA



DICAS
EM VÍDEO

CONTATO

NEWSLETTER

Assine e receba as novidades da Gravidez Absoluta

PERSONAL PARA GRÁVIDAS

"Em casa, no clube, na praça... Onde serão as atividades hoje?" É assim que começa o dia da grávida que participa do projeto Gravidez Ativa. Como o próprio nome já diz, o trabalho da educadora física Ana Cristina Farias é proporcionar às gestantes um Programa completo de atividades físicas para deixá-las em ótima forma e com muito bem-estar. Mas, apesar da disciplina, os encontros se transformam em muito mais do que um compromisso com o corpo. As três aulas por semana acabam por criar um elo de amizade e cumplicidade entre as alunas e Kiki, como a professora passou a ser chamada.



No primeiro encontro é feita uma entrevista informal que dura mais de uma hora. O objetivo é criar um histórico e um programa exclusivo de exercícios. Isso porque as mulheres são diferentes entre si e possuem hábitos diversos. Para uma grávida que nunca malhou, as atividades são mais simples como ioga. Já para a que tinha uma prática física mais apurada, é possível fazer até uso de pesos pequenos. Além disso, todo dia antes da aula é feito um bate-papo para traçar os objetivos e perceber as mudanças físicas e emocionais da grávida. "Há dias em que elas estão com dor de cabeça e eu anoto, aplico exercícios mais leves e tomo conta para saber se o desconforto permanece na próxima aula. Cada mal-estar deve ser notado e acompanhado, para evitar um aumento de pressão, por exemplo", alerta Kiki.

De acordo com as recomendações médicas, o ideal é começar a fazer exercícios a partir do terceiro mês, porque o óvulo já está devidamente implantado, mas segundo a Personal é possível fazer caminhadas leves desde o princípio, principalmente para mulheres ativas. Passado esse tempo, as demais práticas estão liberadas, a fim de manter o peso, melhorar a resistência física e trabalhar a correção postural. Além dos cuidados diários, Kiki ainda se preocupa em estimular o vínculo com o feto durante o dia-a-dia e incentivar o parto natural, tanto através de conversas, quanto por meio de exercícios que fortalecem a coluna e soltam o quadril para facilitar o encaixe do bebê. Ela também ensina técnicas de respiração tanto para acalmar a mãe quanto para auxiliar na hora do nascimento.

O projeto tem ainda uma continuação: o Pós-Parto Ativo, no qual as recém-mamães podem fazer atividades mais fortes para recuperar a boa-forma, desde corridas até musculação, mas a professora conta que normalmente elas preferem manter o mesmo sistema usado durante a gestação: um mix de exercícios com aparelhos ou práticas mais leves, com duração de 1 hora e meia, três vezes por semana. Além do vínculo obtido durante os nove meses, é mais confortável ter alguém que conheça bem seu corpo e seus limites, não é mesmo? Exercite-se!

Gravidez Ativa

www.gravidezativa.com.br