

Gravidez

Ativa

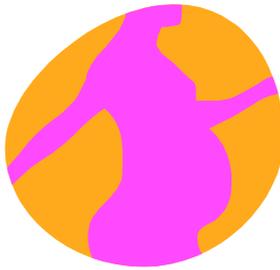
Manual

do Programa de

Exercício Físico



Rita Santos Rocha
Joana Prior de Freitas
Marta Fernandes de Carvalho



Gravidez Ativa

Ficha Técnica

Título

GRAVIDEZ ATIVA - Manual do Programa de Exercício Físico

Autoras

Rita Santos Rocha, Joana Prior de Freitas, Marta Fernandes de Carvalho

Colaboradoras

Andreia Vitorino

Melodie Lopes

Edição

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Capa e paginação

SAF Design

ISBN

978-989-8768-30-8 [impresso]; 978-989-8768-31-5 [eletrónico], 90 páginas,
Março 2021

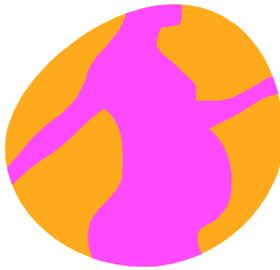




Gravidez Ativa

CONTEÚDO

- 6 **PREFÁCIO****
- 9 **ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO GRAVIDEZ ATIVA****
- 10 **1 - AQUECIMENTO****
- 11 **2 - TREINO AERÓBIO / COORDENAÇÃO****
- 11 2.1 - Aeróbica**
- 15 2.2 - Step**
- 17 2.3 - Coordenação**
- 18 **3 - TREINO DE EQUILÍBRIO****
- 19 3.1 - Equilíbrio sem material**
- 19 1. Toques pés**
- 19 2. Elevação joelho e abdução**
- 20 3. Elevação joelho**
- 20 4. Árvore**
- 21 5. Extensão coxa**
- 22 6. Avião / Guerreiro I**
- 22 7. Estrela**
- 23 8. Dançarino**
- 24 3.2 - Exercícios com Fitball**
- 24 9. Movimentos laterais bacia**
- 24 10. Anteversão e retroversão da bacia**
- 25 11. Marchas**
- 25 12. Equilíbrio**
- 26 13. Estabilização escapular - abdução braços**
- 26 14. Elevação pélvica**
- 27 15. Agachamento na parede**
- 27 16. Alongamento grande dorsal**
- 28 17. Alongamento costas**



Gravidez Ativa

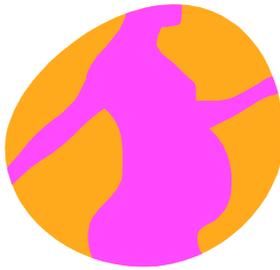
28 4 - TREINO DE FORÇA

32 4.1 - Membros superiores

- 32 18. Flexões de braços (posição em pé, parede)
- 33 19. Remada baixa (posição em pé, com halteres)
- 33 20. Remada horizontal (posição em pé, com elástico e banco)
- 34 21. Remada baixa (posição em pé, com elástico)
- 34 22. Remada alta (posição em pé, com halteres)
- 35 23. Elevações laterais (posição em pé, com halteres)
- 35 24. Voos (posição em pé, com halteres)
- 36 25. Rotação externa do ombro (posição em pé, com elástico)
- 36 26. Adução escapular (posição em pé, com elástico)
- 37 27. Bicípito curl (posição em pé, com halteres)
- 37 28. Bicípito curl (posição em pé, com elástico)
- 38 29. Rosca bicípito (posição em pé, com halteres)
- 38 30. Prensa de peito (posição sentada, com elástico e banco)
- 39 31. Remada baixa unilateral (posição de gatas, com halteres e step)
- 39 32. Supino (posição deitada, com halteres e step)
- 40 33. Aberturas planas (posição deitada, com halteres e step)
- 40 34. Flexões de braços (posição de 4 apoios, no step)
- 41 35. Rotação externa do ombro (posição deitada, com halter)
- 41 36. Tricípito à testa (posição deitada, com halteres e step)
- 42 37. Extensão cotovelo tricípito (posição de 4 apoios, com halteres e step)

42 4.2 - Membros inferiores

- 42 38. Elevação de calcanhares (posição em pé)
- 43 39. Afundo
- 43 40. Agachamento (posição em pé)
- 44 41. Agachamento sumo
- 44 42. Agachamento lateral (posição em pé)
- 45 43. Peso morto (posição em pé, com barra)



Gravidez Ativa

- 45 44. Extensão coxa (4 apoios)
- 46 45. Flexão da perna (4 apoios)
- 46 46. Extensão do joelho (posição sentada, com banco)
- 47 47. Abdução coxa (posição deitada)
- 48 48. Abdução coxa (posição de joelhos)
- 48 49. Rotação externa coxa (posição deitada)
- 49 50. Adutores (posição deitada)
- 49 51. Ponte de ombros (posição deitada)
- 50 52. Dorsiflexão e plantarflexão (posição sentada, com banco)
- 51 **4.3 - Core e estabilizadores**
- 51 53. Estabilização escapular (posição deitada, com step)
- 51 54. Círculos braços (posição deitada, com step)
- 52 55. Toe taps (posição deitada, com step)
- 52 56. Table top (posição deitada, com step)
- 53 57. Estabilização pélvica - círculos (posição deitada, com step)
- 54 58. Estabilização escapular e pélvica (4 apoios)
- 54 59. Super mulher
- 55 60. Prancha lateral
- 55 61. Farmer walking (marcha, com halteres)
- 56 **5 - TREINO DO PAVIMENTO PÉLVICO**
- 57 62. Decúbito lateral (posição deitada)
- 58 63. Posição da criança
- 58 64. Posição da criança com encosto (na bola)
- 59 65. 4 apoios
- 59 66. Elevação pernas (posição deitada, com bola)
- 60 67. Posição sentada (na bola)
- 60 68. Bird position



Gravidez Ativa

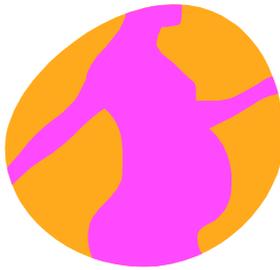
61 6 - TREINO DE FLEXIBILIDADE

62 6.1 - Parte superior

- 62 69. Alongamento cervical
- 63 70. Alongamento deltóide posterior
- 63 71. Alongamento grande peitoral
- 64 72. Alongamento trapézio médio
- 64 73. Alongamento trícipite
- 65 74. Alongamento flexores antebraço
- 65 75. Alongamento grande dorsal (posição em pé)
- 66 76. Mobilidade coluna - flexão, extensão
- 66 77. Mobilidade coluna - torção
- 67 78. Alongamento deltóide e costas
- 67 79. Posição da criança
- 68 80. Mobilidade bacia
- 68 81. Retroversão e anteversão bacia
- 69 82. Alongamento gato - 4 apoios
- 69 83. Senhor dos peixes - torção

70 6.2 - Parte inferior

- 70 84. Tampo de mesa - cadeia posterior
- 71 85. Afundo lateral / guerreiro II
- 72 86. Posição do pássaro - adutores
- 72 87. Portão - adutores e dorsal
- 73 88. Adutores com flexão do tronco
- 73 89. Alongamento psoas íliaco
- 74 90. Alongamento quadrícipite
- 75 91. Posteriores da coxa (posição sentada)
- 76 92. Posteriores membros inferiores (posição em pé)
- 77 93. Alongamento posteriores da coxa (posição deitada)
- 77 94. Alongamento glúteo - sentada



Gravidez Ativa

- 78 95. Alongamento glúteo - joelhos
- 78 96. Posição da criança feliz
- 79 97. Posição do cão
- 80 **7 - RELAXAMENTO**
- 82 98. Decúbito lateral
- 83 99. Respiração sentada
- 83 100. Posição em pé
- 84 **BIBLIOGRAFIA**
- 86 **NOTAS SOBRE AS AUTORAS E COLABORADORAS**
- 87 **PUBLICAÇÕES**
- 88 **NOTAS**



Gravidez Ativa

PREFÁCIO

A prática de exercício físico durante a gravidez é considerada uma área de intervenção de sobreposição das ciências da saúde e do exercício, requerendo uma abordagem integrada e multidisciplinar, no que se refere à promoção da saúde, da qualidade de vida e da melhoria da aptidão física, de forma a proporcionar os benefícios esperados dos programas de exercício especialmente adaptados para mulheres grávidas, independentemente do seu nível de atividade física. Requer igualmente, conhecimentos que permitam pesquisar e interpretar as fontes de informação específicas baseadas na evidência científica sobre os benefícios da atividade física e exercício durante a gravidez e pós-parto, bem como a adaptação dos programas de exercício.

O programa GRAVIDEZ ATIVA é um projeto de investigação e desenvolvimento, com ligação à comunidade, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém, coordenado por Rita Santos Rocha, que objetiva a promoção da atividade física e da saúde, bem como o desenvolvimento de programas de exercício, efetivos e seguros, durante a fase da gravidez e pós-parto.

O programa GRAVIDEZ ATIVA consubstancia-se essencialmente em: (1) produção de publicações técnicas e científicas, destinadas a mulheres grávidas e no pós-parto, bem como a estudantes, investigadores e profissionais do exercício físico e da saúde; (2) planeamento e implementação de programas de exercício (presenciais e à distância), destinados a mulheres grávidas e no pós-parto; e (3) desenvolvimento de ações de formação avançada para profissionais do exercício físico e da saúde.

Foram produzidas várias publicações no âmbito do programa GRAVIDEZ ATIVA, de forma a promover a comunicação, informação e interação entre as mulheres grávidas e no pós-parto, os profissionais de saúde e os profissionais de exercício. As respetivas versões digitais, de distribuição gratuita, podem ser acedidas através dos sítios da internet da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (www.esdrm.pt / Edições ESDRM), do Instituto Português do Desporto e Juventude (<https://ipdj.gov.pt/outros-recursos>), entre outros. Os vídeos associados às publicações e aos eventos (recursos educativos) podem ser acompanhados no **Canal YouTube GRAVIDEZ ATIVA** (<https://www.youtube.com/channel/UCOVyookwc0mcQ5T7OimtoNA>).



Gravidez Ativa

Para mulheres grávidas e na fase do pós-parto

O **GUIA DA GRAVIDEZ ATIVA** objetiva a promoção da atividade física, do exercício físico, e do desporto, como comportamentos enquadrados no estilo de vida saudável nas fases de gravidez e de pós-parto. Foi concebido por uma equipa multidisciplinar de profissionais do exercício físico, da nutrição, e da saúde (medicina, enfermagem e fisioterapia) com larga experiência na intervenção, educação e de investigação aplicada. Baseia-se em evidência científica, mas em linguagem mais simplificada, dirige-se a todas as mulheres que se encontram nesta fase especial da vida, de forma a promover os benefícios decorrentes de uma vida ativa e saudável e as formas de adaptação da atividade física, do exercício físico e do desporto, de modo a que a prática seja realizada em segurança, e que seja efetiva. Não substitui nem dispensa a consulta e supervisão de um profissional do exercício físico ou da saúde, no que se refere aos respetivos temas. O Guia da Gravidez Ativa inclui uma **AGENDA DA GRAVIDEZ ATIVA** onde poderão ser realizados os registos relacionados com a atividade física, exercício físico e atividade desportiva.

Para os profissionais de saúde que interagem com mulheres grávidas e na fase do pós-parto

A publicação **PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO DURANTE A GRAVIDEZ E O PÓS-PARTO. GUIA PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE** objetiva a promoção da atividade física, do exercício físico, e do desporto, como comportamentos enquadrados no estilo de vida saudável nas fases de gravidez e de pós-parto. Foi concebido por uma equipa multidisciplinar de profissionais do exercício físico, da nutrição, e da saúde (medicina, enfermagem, fisioterapia e psicologia). Dirige-se a todos os profissionais de saúde que interagem com mulheres que se encontram nesta fase especial da vida, de forma a melhor esclarecer sobre os benefícios decorrentes de uma vida ativa e saudável e as formas de adaptação da atividade física, do exercício físico e do desporto.



Gravidez Ativa

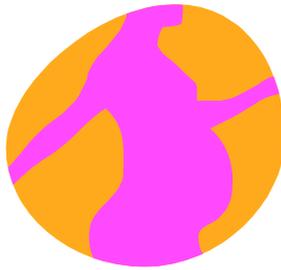
Para os profissionais de exercício que interagem com mulheres grávidas e na fase do pós-parto

A publicação AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO DURANTE A GRAVIDEZ objetiva a organização do conhecimento relacionado com as competências do Fisiologista do Exercício nas tarefas de avaliação pré-exercício e das componentes da condição física, prescrição do exercício e intervenção e adaptação de programas de exercício físico efetivos e seguros. Dirige-se essencialmente a estudantes, investigadores e profissionais do exercício que interagem com mulheres que se encontram nesta fase especial da vida, de forma a melhor orientar sobre as formas de adaptação da atividade física, do exercício físico e do desporto.

A presente publicação GRAVIDEZ ATIVA - MANUAL DO PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO objetiva descrever e estruturar o programa de exercício físico, com base em atividades que podem ser realizadas em grupo ou em contexto de treino personalizado (ou online), de acordo com uma sessão-tipo: aquecimento, treino aeróbio, treino de equilíbrio e postura, treino de força, treino de flexibilidade, treino do pavimento pélvico, e relaxação. Este programa de exercício foi concebido por uma equipa de investigadores e profissionais do exercício físico e dirige-se a todos os profissionais do exercício físico que interagem com mulheres que se encontram nesta fase especial da vida, apresentando sugestões de exercícios a incluir no planeamento de um programa específico.

A presente publicação está enquadrada no programa de apoio à atividade desportiva em 2020, apresentado pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém, e apoiado pelo Programa Nacional de Desporto para Todos 2020 do Instituto Português do Desporto e Juventude, através do Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo n.º CP/536/DDT/2020 - Apoio à Atividade Desportiva - GRAVIDEZ ATIVA - Promoção da Atividade Física, Exercício e Desporto durante a Gravidez e Pós-parto.

Rita Santos Rocha



Gravidez Ativa

ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO GRAVIDEZ ATIVA

O quadro seguinte apresenta a estrutura base da sessão de treino personalizado ou em grupo. Em cada secção podem ser seleccionados os exercícios a incluir no planeamento, sendo que o canal GRAVIDEZ ATIVA apresenta sugestões de seqüências de exercícios:

Segmento da sessão de 60 minutos	Duração
1 - Aquecimento	5 min Selecionar um segmento de “aeróbica” ou “step” da secção (1) em função da atividade a incluir na parte principal do treino
2 - Treino aeróbio / coordenação	25 min Selecionar um a três “blocos” dos segmentos de “aeróbica” ou “step” ou “dança” em função da atividade a incluir na parte principal do treino
3 - Treino neuromotor (equilíbrio e postura)	5 min Selecionar um conjunto de exercícios ou uma seqüência desta secção
4 - Treino de força	10 min Selecionar 6 a 8 exercícios, da posição em pé, para a posição deitada
5 - Treino de flexibilidade	5 min Selecionar 6 a 8 exercícios, da posição em pé, para a posição deitada
6 - Treino do pavimento pélvico	5 min
7 - Relaxamento / Respiração	5 min



Gravidez Ativa

1 - AQUECIMENTO

O aquecimento é a primeira fase de qualquer sessão de treino. São objetivos desta fase:

- Aumentar a temperatura corporal
- Aumentar progressivamente a frequência cardíaca e a frequência respiratória.
- Alongamento dinâmico dos principais grupos musculares.
- Efeito de ensaio (ensinar tarefas motoras que serão utilizar na fase principal da sessão).
- Adaptação aos equipamentos a utilizar na fase principal da sessão (ex.: plataforma de step, plataforma de core).
- Adaptação ao espaço existente (ex.: ginásio, ar livre, sala de exercício).

Posição

1. Disposição à frente do fisiologista do exercício: consciência corporal, alinhamento, respiração, movimentos coordenados com respiração, movimentos para aumentar frequência cardíaca e a temperatura corporal.
2. Em círculo, à volta da sala: caminhar pela sala, toma de consciência do peso do corpo, apoios, respiração, exercícios de mobilidade geral e aumento de frequência cardíaca e temperatura corporal.

Exemplo de sequências de aquecimento

- <https://youtu.be/h11NnFDPIfs> (Gravidez Ativa 11)
- <https://youtu.be/OVvIojbxmag> (Gravidez Ativa 12)
- <https://youtu.be/Ca0uL5f2zQ8> (Gravidez Ativa 19)
- <https://youtu.be/tq5PwcTBuVE> (Gravidez Ativa 20)
- <https://youtu.be/aR7hj9Mhcl> (Ativo em casa 46)

Exemplo de aquecimento com step

- https://youtu.be/_Hg6TrdhnOM (Gravidez Ativa 13)
- <https://youtu.be/VIEVuBDILTk> (Gravidez Ativa 18)



Gravidez Ativa

2 - TREINO AERÓBIO/ COORDENAÇÃO

Objetivos e principais adaptações do segmento aeróbio:

Melhoria ou manutenção da condição cardiorrespiratória.

Verificar a Frequência Cardíaca (FC) de repouso.

Calcular a FC máxima através da seguinte fórmula (equação não-linear de Gellish et al., 2007): $FC\ máx = 191,5 \times (0,007 \times idade^2)$.

Calcular a zona alvo de treino para intensidade moderada: $FC\ de\ treino = 40\ a\ 60\%$ da FC de reserva, ou seja, $FC\ treino = Intensidade \times (FC\ máxima - FC\ repouso) + FC\ repouso$.

Controlar a intensidade, preferencialmente através do cardiofrequencímetro, escala de Borg ou teste da fala, sem provocar fadiga excessiva.

A progressão deve ser gradual, sobretudo se a mulher era sedentária.

Baixo impacto se forem realizadas atividades com peso do corpo suportado (ex.: com apoio num determinado equipamento, por ex., num banco). Médio a alto impacto se forem atividades com suporte do peso do corpo (ex.: step, aeróbica, marcha), com base na marcha ou em saltos, respetivamente.

Garantir o equilíbrio entre os movimentos executados com dominância à direita e à esquerda.

2.1 - AERÓBICA

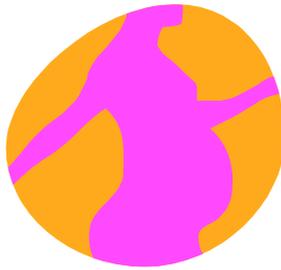
A Aeróbica é uma atividade de grupo, coreografada ou de estilo livre. As coreografias são compostas por combinações de exercícios de baixo e alto impacto, conjugados de forma mais ou menos complexa. Os passos derivam da marcha ou da corrida combinados com movimentos de dança, podendo ser mais ou menos complexos, e executados a diferentes velocidades, de acordo com a música, que estabelece a velocidade do movimento, o ritmo e o estilo. A



Gravidez Ativa

complexidade da coreografia e a velocidade da música constituem as principais determinantes da intensidade da Aeróbica. Pode ser praticada por grávidas treinadas durante o 1.º trimestre e parte do 2.º trimestre, dependendo das alterações anatómicas. No 3.º trimestre, poderão existir constrangimentos de ordem física, que poderão afetar a coordenação e o campo visual, pelo que se deve ter atenção ao maior risco de queda, particularmente quando a grávida está inserida numa classe. A realização desta atividade pela grávida, implica a não utilização de cadência elevadas, de exercícios com alto impacto, de mudanças bruscas de direção, excesso de voltas que possam provocar quedas, excesso de deslocamentos que possam provocar choques e movimentos de desequilíbrio, aulas de grupo com muitas pessoas e pouco espaço. Exceção quando a praticante é muito experiente nesta atividade.

Quando a grávida está inserida numa aula de Aeróbica, deve-se posicionar perto dos espelhos e assegurar que usa calçado adequado. Através do movimento, a aula procura desenvolver a coordenação motora, a noção espaço-temporal, a harmonia entre segmentos corporais, o ritmo e a memória motora. A utilização de música alegre e motivante, torna estas aulas um espaço social privilegiado. Pode proporcionar um elevado gasto calórico e uma ótima condição cardiovascular, além disso, permite ser ajustada aos níveis de condição física de acordo com a grávida. Do ponto de vista biomecânico situa-se entre a marcha e corrida, dependendo das habilidades motoras, da complexidade das coreografias e da cadência do movimento. A combinação destes fatores poderá representar um desafio à coordenação motora, tendo que ser ter especial cuidado com questões de segurança uma vez que a grávida partilha um espaço com o grupo, aumentando o risco de acidentes. **Caso a atividade seja realizada em casa, durante a execução dos exercícios deve ser garantida a qualidade do piso e a ausência de objetos no espaço envolvente.**



Gravidez Ativa

Principais passos básicos

Passo	Padrão do movimento
Passo toca	Apoio - toque
Duplo passo toca	Apoio - toque - apoio - toque
Elevação joelho	Apoio - toque
Flexão Perna	Apoio - toque
Balanço	Apoio - toque
Passo cruzado	Apoio - apoio cruzado - apoio - toque
Passo em V	Apoios consecutivos alternados
Triplo joelho	Apoio - múltiplos toques
Marcha	Apoios consecutivos alternados
Mambo	Apoios consecutivos alternados
Toca à frente	Toque - apoio
Toca ao lado	Toque - apoio
Toca atrás	Toque - apoio
Cruza à frente	Toque - apoio
Cruza atrás	Toque - apoio
Duplo joelho	Apoio - múltiplos toques
Dupla flexão perna	Apoio - múltiplos toques



Gravidez Ativa

Exemplos de sequências de exercícios de aeróbica (em 8 tempos musicais):

- 8t (4x passo toca - progressão: deslocar para frente) + 8t (2x passo joelho + 1x duplo joelho).
- 8t (4x passo toca - progressão: deslocar para trás) + 8t (2x passo joelho + 1x duplo joelho) .
- 8t (4x marcha + 1x V - progressão: marcha a deslocar para frente) + 8t (4x marcha + 1x A - progressão: marcha a deslocar para trás).
- 16t (4x Mambo - progressão: Mambo chassé).
- 8t (4x passo calcanhar - progressão: desenhar L) + 8t (2x V).
- 8t (4x marcha + 2x toca lado - progressão: marcha a deslocar para a frente e toca ao lado) + 8t (4x marcha + 2x toca lado - progressão: marcha a deslocar para trás e toca ao lado).
- 8t (1xGV + 2x passo toca) + 8t (2x duplo calcanhar).
- 8t (4x passo calcanhar - progressão: em caixa) + 8t (2x Mambo).

Exemplos de sequências de exercícios de aeróbica com utilização de movimentos de baixo impacto:

<https://youtu.be/42cPuwrcR1g> (Gravidez Ativa 6)

<https://youtu.be/fxvu5nWiQjg> (Gravidez Ativa 7)

<https://youtu.be/dcn4yFbmbd4> (Gravidez Ativa 8)

<https://youtu.be/iUQQKJVins4> (Ativo em casa 1)

<https://youtu.be/j-e261TkfaM> (Ativo em casa 35)

Exemplos de sequências de exercícios de aeróbica com base em movimentos de dança, de baixo impacto:

<https://youtu.be/TCWvVionxEM> (Gravidez Ativa 26)

<https://youtu.be/N0dhY2Ve19c> (Gravidez Ativa 27)

<https://youtu.be/BCUDyLwguUg> (Gravidez Ativa 28)

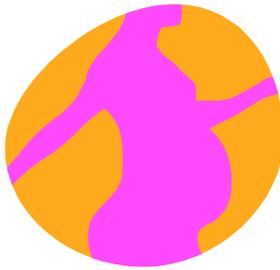
<https://youtu.be/s1fNIWg2oB4> (Gravidez Ativa 29)



Gravidez Ativa

2.2 – STEP

O Step é uma atividade de grupo, coreografada ou de estilo livre, em que se recorre à utilização de uma plataforma (step). O Step é uma atividade realizada ao ritmo da música, cujos “passos” se baseiam em subir e descer uma plataforma especialmente adaptada. Estes passos normalmente realizam-se englobados em coreografias. A complexidade da coreografia, a velocidade da música, e a altura da plataforma, constituem as principais determinantes da intensidade da aula de Step. Pode ser praticada por grávidas treinadas durante o 1.º trimestre e parte do 2.º trimestre, dependendo das alterações anatómicas. No 3.º trimestre, poderão existir constrangimentos de ordem física, que poderão afetar a coordenação e o campo visual, pelo que se deve ter atenção ao maior risco de queda, devido à utilização da plataforma e de movimentos à volta desta. A realização desta atividade pela grávida, implica a não utilização de cadência elevadas, de exercícios com alto impacto, de mudanças bruscas de direção, excesso de voltas que possam provocar quedas, excesso de deslocamentos que possam provocar choques e movimentos de desequilíbrio. Esta atividade deve igualmente ser realizada perto dos espelhos, no espaço próprio determinado pela plataforma e com calçado adequado. Aliás, do ponto de vista prático, **o facto de a grávida sentir que o seu espaço de manobra está delimitado pela plataforma de step para sua utilização exclusiva, confere maior confiança**, por comparação a uma aula de aeróbica, dança ou zumba. Ou seja, o Step apresenta esta vantagem relativamente à aeróbica uma vez que a grávida tem um espaço delimitado que não partilha com o grupo. O Step pode igualmente proporcionar um elevado gasto calórico e uma ótima condição cardiovascular, além disso, permite ser ajustada aos níveis de condição física de acordo com a grávida. Do ponto de vista biomecânico situa-se entre a marcha e corrida, dependendo das habilidades motoras, da complexidade das coreografias e da cadência do movimento. A combinação destes fatores poderá representar um desafio à coordenação motora, tendo que se ter especial cuidado com questões de segurança relacionadas com quedas. Caso a atividade seja realizada em casa, durante a execução dos exercícios de step deve ser garantida a segurança e qualidade de todo o equipamento utilizado, assim como do piso e do espaço envolvente (evitar pisos escorregadios ou com objetos no solo). Os movimentos podem também ser realizados num espaço marcado com as mesmas dimensões do step, caso não exista este equipamento ou se pretenda diminuir a intensidade (i.e., “step invisível”).



Gravidez Ativa

Principais passos básicos

Passo	Padrão do movimento
Básico	Apoios consecutivos alternados
Elevação joelho	Apoio - toque - apoio - apoio
Flexão Perna	Apoio - toque - apoio - apoio
Chuto	Apoio - toque - apoio - apoio
Toque em cima toque em baixo	Apoio - toque - apoio - toque
Passo em L	Toque em cima/toque em baixo
Triplo joelho	Apoio - múltiplos toques
Marcha	Apoios consecutivos alternados
Mambo	Apoios consecutivos alternados
Toca à frente	Toque - apoio
Toca ao lado	Toque - apoio
Toca atrás	Toque - apoio
Cruza à frente	Toque - apoio

Exemplos de sequências de exercícios de step:

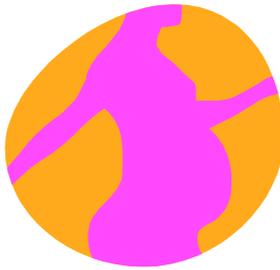
<https://youtu.be/aR3XYAnz2y8> (Gravidez Ativa 10)

https://youtu.be/pPvX_tpl-dl (Gravidez Ativa 9)

Exemplos de sequências de exercícios de step “invisível”:

<https://youtu.be/d3hB9B9n32Q> (Ativo em casa 60)

<https://youtu.be/-uCqgy4IBi8> (Ativo em casa 57)



Gravidez Ativa

2.3 - COORDENAÇÃO

Os exercícios de coordenação podem estar integrados nas diferentes especificidades de treino - cardiovascular, força, funcional ou flexibilidade.

Durante a gravidez existe uma tendência para a diminuição de memória, e por sua vez a coordenação motora em alguns casos também parece estar afetada, possivelmente por efeito das alterações hormonais. Pelo que se torna importante o treino de coordenação motora sob várias formas e integrando vários tipos de exercício, sendo que a complexidade dos exercícios deve ir reduzindo com o avanço dos trimestres, com exceção da grávida bem treinada.

No quadro seguinte são apresentados alguns exemplos de integração do treino de coordenação.

Treino de coordenação	Exemplos
Combinação de sequências de exercícios aeróbios	Integração de movimentos de dança, coordenados com um determinado ritmo. Integração de blocos de passos de aeróbica/step: Bloco 1 direita (D), Bloco 1 esquerda (E), Bloco 2 D, Bloco 2 E, Bloco 3 D, Bloco 3 E ou Bloco 1 D, Bloco 2 E, Bloco 3 D, Bloco 1 E, Bloco 2 D, Bloco 3 E ou Bloco 1 D, Bloco 2 E, Bloco 3 D, Bloco 3 E, Bloco 2 D, Bloco 1 E Treino em circuito.
Exercícios bilaterais para unilaterais/ segmentares entre direita e esquerda	Ver secção de exercícios de força
Combinação entre membros inferiores e superiores	Exemplos: remada baixa + peso morto + afundo + bícepite curl agachamento + remada alta



Gravidez Ativa

3 - TREINO DE EQUILÍBRIO

Considerações para o treino de equilíbrio:

- Segurança - sempre que possível realizar os exercícios próximo de alguma superfície que sirva de suporte ou durante a execução do exercício ou em caso de apoio para a falha de controlo técnico. Realizar os exercícios em pavimento aderente, evitar tapetes ou objetos no solo ou por perto que possam representar perigo.
- Base de apoio maior - colocar os pés ou os braços em amplitudes de superfície maiores para servir de melhor estabilidade durante os exercícios.
- Materiais de instabilidade - a mulher grávida tende a sentir maior desequilíbrio pelas suas alterações morfológicas e de centro de massa, que por sua vez os materiais de instabilidade podem ser colocados quando a grávida já tem boa preparação ou consegue manter uma base de apoio segura durante a utilização dos mesmos.

Exemplos de sequências de exercícios de equilíbrio (com e sem apoio):

<https://youtu.be/9JRawKd6N-I> (Gravidez Ativa 4)

<https://youtu.be/CMkoEhCSqA4> (Gravidez Ativa 21)

<https://youtu.be/NUQ5oJIEHtQ> (Gravidez Ativa 16)

zz (Ativo em casa 28)



Gravidez Ativa

3.1 - EQUILÍBRIO SEM MATERIAL

1

TOQUE PÉS



Posição inicial

Em posição bípede, pés à largura da bacia, joelhos desbloqueados, posição neutra da coluna e ombros afastados das orelhas.

Descrição

Retirar um apoio do chão fletindo a coxa e direcionar o pé para a frente e para as laterais.

Ter em atenção

- Elevação dos ombros
- Perda do alinhamento da coluna
- Desalinhamento da bacia para a perna de apoio
- Hiperextensão do joelho da perna de apoio

Adaptações e variações

- Apoiar as mãos numa superfície estável
- Coordenar braços e pernas, exemplo braços alinhados com os ombros para o lado
- Criar movimento circular com as pernas



Principais músculos

Estabilizadores da cintura pélvica

2

ELEVAÇÃO JOELHO E ABDUÇÃO



Posição inicial

Em posição bípede, pés à largura da bacia, joelhos desbloqueados, posição neutra da coluna e ombros afastados das orelhas.

Descrição

Retirar um apoio do chão elevando o joelho e afastar a perna ao lado, para maior equilíbrio usar um cabo de vassoura ou uma barra para se apoiar.

Ter em atenção

- Desalinhamento da coluna e da bacia
- Hiperextensão do joelho da perna de apoio

Adaptações e variações

- Apoiar as mãos numa superfície estável (como a parede ou cadeira)
- Colocar o pé no chão a cada repetição para auxiliar no equilíbrio



Principais músculos

Estabilizadores da cintura pélvica



Gravidez Ativa

3

ELEVAÇÃO JOELHO



Principais músculos
Estabilizadores da cintura pélvica e escapular

Posição inicial

Em posição bípede, pés à largura da bacia, joelhos desbloqueados, posição neutra da coluna e ombros afastados das orelhas.

Descrição

Retirar um apoio do chão realizar a elevação do joelho de forma ativa, colocar os braços em forma de T para equilibrar ou apoiados sobre a bacia.

Realizar uma abdução da coxa com a ajuda da mão manter o joelho elevado e próximo do tronco.

Ter em atenção

- Desalinhamento da coluna e da bacia
- Hiperextensão do joelho da perna de apoio

Adaptações e variações

- Apoiar as mãos numa superfície estável (como a parede ou cadeira)

4

ÁRVORE



Principais músculos
Estabilizadores da cintura pélvica

Posição inicial

Em posição bípede, pés à largura da bacia, joelhos desbloqueados, posição neutra da coluna e ombros afastados das orelhas.

Descrição

Realizar uma flexão e abdução da coxa, apoiar a planta do pé na perna de apoio. Braços em abdução horizontal para equilíbrio ou fletidos ao nível do peito. Olhar dirigido para a frente e manter o alinhamento da coluna.

Ter em atenção

- Desalinhamento da coluna e da bacia
- Hiperextensão do joelho da perna de apoio
- Criar abdução da coxa sem rotação da bacia

Adaptações e variações

- Variar a amplitude da perna em flexão - pé apoiado no solo, apoiado na perna ou na coxa acima do joelho
- Apoiar as mãos numa superfície estável (como a parede ou cadeira)



Gravidez Ativa

5

EXTENSÃO DA COXA



Principais músculos
Estabilizadores da cintura pélvica

Posição inicial

Em posição bípede, pés alinhados com a bacia, avançar um pé à frente com o joelho em flexão, posição neutra da coluna e ombros afastados das orelhas.

Descrição

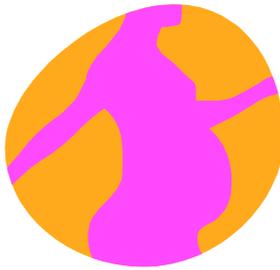
Realizar uma flexão e abdução da coxa, apoiar a planta do pé na perna de apoio. Braços em abdução horizontal para equilíbrio ou fletidos ao nível do peito. Olhar dirigido para a frente e manter o alinhamento da coluna.

Ter em atenção

- Desalinhamento da coluna e da bacia
- Hiperextensão do joelho da perna de apoio
- Criar abdução da coxa sem rotação da bacia

Adaptações e variações

- Variar a amplitude da perna em flexão - pé apoiado no solo, apoiado na perna ou na coxa acima do joelho
- Apoiar as mãos numa superfície estável (como a parede ou cadeira)



Gravidez Ativa

6

AVIÃO / GUERREIRO



Principais músculos
Estabilizadores da cintura pélvica

Posição inicial

Em posição bípede, pés alinhados com a bacia, avançar um pé à frente fletindo o joelho, posição neutra da coluna e ombros afastados das orelhas.

Descrição

Tronco ligeiramente fletido para a frente alinhado com a perna de trás. Mantém o alinhamento da coluna e elevar o pé de trás com o joelho em extensão. Colocar os braços em frente ou ao lado afastados em T com os ombros.

Ter em atenção

- Desalinhamento da coluna e da bacia
- Hiperextensão do joelho da perna de apoio
- Elevação dos ombros
- Aumento da lordose lombar e cervical

Adaptações e variações

- Apoiar as mãos numa superfície estável (como a parede ou cadeira)
- Manter o apoio do pé no solo para quem apresentar desconforto ao nível da lombar

7

ESTRELA



Principais músculos
Estabilizadores da cintura pélvica e escapular

Posição inicial

Em posição bípede, pés à largura da bacia, joelhos desbloqueados, posição neutra da coluna e ombros afastados das orelhas.

Descrição

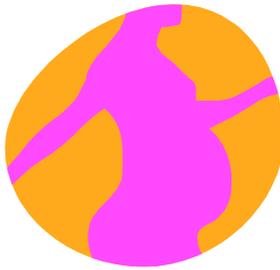
Retirar um apoio do chão realizando uma abdução da coxa, joelho da perna de apoio desbloqueado suportando o peso corporal. Colocar os braços afastados alinhados com os ombros de forma a formar uma estrela.

Ter em atenção

- Desalinhamento da coluna e da bacia
- Hiperextensão do joelho da perna de apoio
- Aumento da lordose lombar e cervical
- Inclinação do tronco para a frente

Adaptações e variações

- Apoiar as mãos numa superfície estável (como a parede ou cadeira)
- Manter o apoio do pé no solo



Gravidez Ativa

8

DANÇARINO



Principais músculos
Estabilizadores da cintura pélvica

Posição inicial

Em posição bípede, pés à largura da bacia, joelhos desbloqueados, posição neutra da coluna e ombros afastados das orelhas.

Descrição

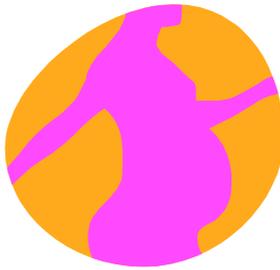
Realizar a flexão do joelho para trás, segurar no pé com a mão do mesmo lado, joelho da perna de apoio mantém-se desbloqueado. Manter o alinhamento da coluna, o braço que se encontra livre sobe em direção ao teto, de forma a criar uma imagem de bailarino.

Ter em atenção

- Hiperextensão do joelho da perna de apoio
- Elevação dos ombros
- Aumento da lordose lombar e cervical

Adaptações e variações

- Apoiar as mãos numa superfície estável (como a parede ou cadeira)
- Manter o joelho próximo do da perna de apoio para quem apresentar desconforto ao nível da lombar



Gravidez Ativa

3.2 - EXERCÍCIOS COM FITBALL

9

MOVIMENTOS LATERAIS DA BACIA



Posição inicial

Sentada, com as pernas afastadas e pés bem apoiados no chão, ombros afastados das orelhas, manter o alinhamento da coluna vertebral neutro e o olhar dirigido para a frente.

Descrição

Partir da posição inicial e movimentar a bacia, lateralmente, para a direita e esquerda.

Ter em atenção

- Desalinhamento da coluna e ombros

Adaptações e variações

- Realizar o exercício em pé



Principais músculos
Core

10

ANTROVERSÃO E RETROVERSÃO DA BACIA



Posição inicial

Sentada, com as pernas afastados e pés bem apoiados no chão, ombros afastados das orelhas, mantendo o alinhamento da coluna vertebral neutro e o olhar dirigido para a frente.

Descrição

Partir da posição inicial realizar anteversão da bacia e posteriormente, a retroversão da bacia.

Ter em atenção

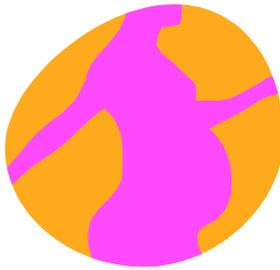
- Desalinhamento da coluna e ombros

Adaptações e variações

- Realizar o exercício em pé



Principais músculos
Core



Gravidez Ativa

11

MARCHAS



Principais músculos
Quadríceps e core

Posição inicial

Sentada confortavelmente com os pés afastados e apoiados no chão, manter o alinhamento da coluna vertebral neutro e olhar em frente.

Descrição

Fletir a coxa ao subir o joelho, alternadamente.

Ter em atenção

- Desalinhamento da coluna e ombros

Adaptações e variações

- Realizar o exercício em pé

12

EQUILÍBRIO



Principais músculos
Core e estabilizadores escapulares

Posição inicial

Sentada confortavelmente, com os pés afastados e apoiados no chão, manter o alinhamento da coluna vertebral neutro e os ombros afastados das orelhas.

Descrição

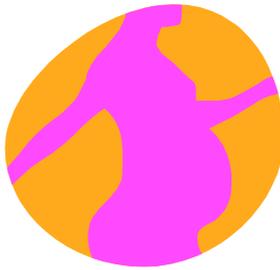
Realizar abdução dos braços, até à linha do ombro, mantendo o equilíbrio.

Ter em atenção

- Desalinhamento da coluna e ombros

Adaptações e variações

- Realizar o exercício em pé



Gravidez Ativa

13

ESTABILIZAÇÃO ESCAPULAR – ABDUÇÃO BRAÇOS



Principais músculos
Quadríceps e core

Posição inicial

Em decúbito dorsal, com a zona dorsal apoiada na fitball e pés apoiados no chão à largura da bacia ou um pouco mais afastados, com os joelhos a 90 graus, fletir os braços, manter cabeça apoiada na fitball e os ombros afastados das orelhas.

Descrição

Realizar abdução dos braços, manter a estabilidade da cintura escapular, do tronco e cintura pélvica.

Ter em atenção

- Desalinhamento da cintura escapular e pélvica
- Descida da bacia
- Joelhos para dentro

Adaptações e variações

- Realizar o exercício no step

14

ELEVAÇÃO PÉLVICA



Principais músculos
Glúteos, isquiotibiais e core

Posição inicial

Em decúbito dorsal, com a zona dorsal apoiada na fitball e pés apoiados no chão à largura da bacia ou um pouco mais afastados, manter cabeça.

Descrição

Partir da posição inicial, realizar elevação da bacia contraindo glúteos. Voltar à posição inicial, descendo a bacia de forma controlada.

Ter em atenção

- Desalinhamento da coluna e ombros
- Joelhos para dentro

Adaptações e variações

- Realizar o exercício no colchão



Gravidez Ativa

15

AGACHAMENTO NA PAREDE



Principais músculos
Quadríceps, glúteos

Posição inicial

Em posição bípede com a fitball entre a parede as costas, pernas afastadas em frente e para além da bacia. Coluna neutra e olhar em frente.

Descrição

Fletir os joelhos, manter alinhados com os pés, em posição de agachamento e voltar a realizar a extensão dos joelhos até à posição inicial.

Ter em atenção

- Permitir que a coluna acompanhe o movimento da bola
- Joelhos para dentro
- Transpor o peso corporal para a ponta dos pés

Adaptações e variações

- Manter a posição estática contra a parede

16

ALONGAMENTO GRANDE DORSAL



Principais músculos
Grande dorsal e core

Posição inicial

Sentada com os pés ligeiramente afastados e apoiados no chão, ombros afastados das orelhas, mantendo o alinhamento da coluna vertebral e o olhar dirigido para a frente.

Descrição

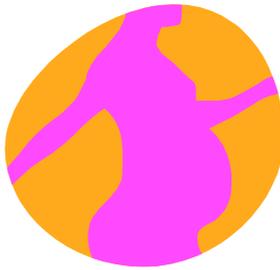
Elevar o braço, fazendo uma hiperflexão e uma ligeira flexão lateral do tronco para alongar, unilateralmente, o Grande Dorsal. Voltar à posição inicial de forma controlada.

Ter em atenção

- Desalinhamento da coluna e ombros
- Inclinação da bacia para um dos lados
- Fecho lateral do tronco ao invés de alongamento para cima

Adaptações e variações

- Realizar o exercício na posição em pé



Gravidez Ativa

17

ALONGAMENTO COSTAS



Principais músculos
Grande dorsal, massa comum

Posição inicial

Na posição de joelhos afastados, com as mãos apoiadas na fitball, fletir o tronco de forma a colocar a cabeça entre os braços e sentar os glúteos na direção dos calcanhares.

Descrição

Permaneça na posição com controlo na respiração e sentir o alongamento da parte posterior do tronco (costas).

Ter em atenção

- Desconforto ao nível dos ombros
- Pressão sobre os joelhos
- Hiperextensão dos cotovelos

Adaptações e variações

- Realizar o exercício no colchão

4 - TREINO DE FORÇA

Para os exercícios de força é importante considerar a individualidade e a experiência de treino de cada mulher. Existem considerações a ter em conta nestes exercícios, tais como:

- **C**entro de massa: deve ter-se em conta que ao utilizar carga adicional à frente, assim como ao inclinar o tronco para a frente irá acentuar o desequilíbrio de peso neste sentido, e exigir mais força e estabilização dos posteriores do tronco que por vezes é compensada com o aumento da lordose lombar. Como solução deve-se optar por exercícios que permitam deslocar a carga lateralmente ao corpo, ou que possibilitem apoio.

- **R**espiração: é essencial garantir uma respiração adequada neste período, para oxigenar a mãe e o bebé, uma vez que o espaço pulmonar e diafragmático fica



Gravidez Ativa

progressivamente comprometido pelo aumento do volume abdominal. Deste modo deve iniciar-se com a aprendizagem do padrão respiratório apresentado na secção do Core e Relaxamento. Durante os exercícios de força garantir que o padrão inspiração-expiração é o apropriado a cada exercício e manter a respiração fluida sem bloqueios.

- **A**linhamento dos membros inferiores: com o avançar do tempo de gravidez as pernas devem aumentar a distância uma da outra ao acompanhar o progressivo aumento do volume abdominal. Os pés devem de estar com todo o apoio no chão e o peso igualmente distribuído entre eles. No 3.º trimestre para a posição sentada, a grávida deve estar sentada mais em frente da cadeira/banco, para garantir o apoio dos pés no chão sem aumentar a pressão na zona púbica e lombar.

- **P**osições de bloqueio articular: as articulações no período da gravidez estão mais suscetíveis a posições extremas, como a hiperextensão dos joelhos e dos cotovelos, e tendencialmente a instabilidade articular. É importante avaliar as amplitudes máximas articulares e garantir que a execução dos exercícios é feita na amplitude entre esses pontos. Para tal a grávida deve ser educada a manter joelhos e cotovelos desbloqueados (ex.: para a posição bípede e de 4 apoios) e é preciso atender à estabilização das cinturas pélvica e escapular, e ao apoio das mãos para não apresentar pressão para os punhos.

- **S**egurança: durante a execução dos exercícios de força, deve ser garantida a segurança e qualidade de todo o equipamento utilizado, assim como do espaço envolvente (evitar pisos escorregadios ou com objetos no solo).

- **P**ressão abdominal e diafragmática: deve ser evitada quer com exercícios que coloquem sobrecarga nesta zona quer com exercícios que comprimam a região torácica e abdominal.

- **M**embros superiores elevados: exercícios em que os braços se encontram posicionados acima da linha dos ombros, (ex.: press de ombros, puxada vertical para costas) existe tendência para o aumento da lordose lombar e criar compensações na coluna. Deve-se iniciar qualquer programa, pelo treino da grávida relativamente



Gravidez Ativa

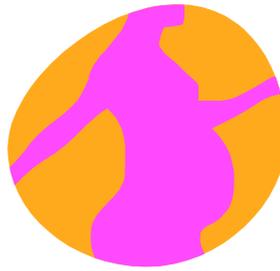
aos exercícios apresentados na secção do Core. A postura e a técnica de execução devem ser sempre supervisionadas, e este tipo de exercícios utilizados quando existe controlo e consciencialização. Ter atenção à sobrecarga que representam estes exercícios quando a grávida já apresenta dor ou desvios na coluna.

- **E**xercícios para o grande peitoral: deve de ser reduzida a carga e reduzir a amplitude do movimento de adução horizontal do ombro, principalmente durante o 3.º trimestre, devido ao potencial desconforto associado ao aumento das mamas. Considerar sempre a sensibilidade da mulher antes e durante o exercício.

- **I**ntensidade: a intensidade do treino de força vai depender da combinação de vários fatores, tais como, do número de repetições e séries de cada exercício, da carga adicionada (com e sem pesos, barras, elásticos, etc.), da velocidade do movimento, da combinação com exercícios de postura. Importa garantir que a intensidade é adequada aos objetivos e capacidades da grávida e que não existem incorreções técnicas nem posturais durante a execução dos exercícios.

- **T**ipo de material: caso já exista um aumento de volume abdominal como no 2.º e 3.º trimestre, a barra ou outros equipamentos desta tipologia, poderão apresentar limitações para execução dos movimentos na sua amplitude completa (ex.: remada baixa, remada alta, cleans).

- **P**osição da cabeça: evitar constantes mudanças de planos e direções, uma vez que poderão provocar tonturas ou má disposição. Principalmente, a alternância entre a posição em pé e deitada. Na posição deitada, a colocação de uma pequena almofada para apoiar a cabeça é uma boa estratégia. Outra estratégia é a posição decúbito dorsal em plano inclinado, com ajuda de uma plataforma de step ou de core.



Gravidez Ativa

Exemplos de sequências de exercícios de força:

<https://youtu.be/O607IC5B7pA> (Gravidez Ativa 14)

<https://youtu.be/Qk0tnu3wYHk> (Gravidez Ativa 1)

<https://youtu.be/f2aHSj8WgUo> (Ativo em casa 21)

https://youtu.be/AwzoZKK_Fh8 (Ativo em casa 43)

Exemplos de sequências de exercícios de força com equipamento (pesos livres, barra, step, garrafas de água):

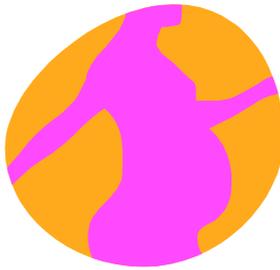
https://youtu.be/TxF_S097qnE (Gravidez Ativa 17)

<https://youtu.be/s1WYFR7fcb0> (Gravidez Ativa 2)

<https://youtu.be/glqDhwxmz-0> (Gravidez Ativa 39)

<https://youtu.be/lpM65etMbVI> (Ativo em casa 58)

https://youtu.be/uJoF_TZer44 (Ativo em casa 61)



Gravidez Ativa

Exemplos de sequências de exercícios de yoga, resistência de força e postura:

https://youtu.be/dRA-oA9_x7o (Gravidez Ativa 5)

https://youtu.be/qT0_-fRzpro (Gravidez Ativa 15)

<https://youtu.be/NVSM7F4D708> (Ativo em casa 59)

<https://youtu.be/O-Qyw9sbNjw> (Ativo em casa 37)

<https://youtu.be/GlIUdp38aPs> (Ativo em casa 32)

Exemplos de sequências de exercícios de resistência de força e postura, com base em movimentos de “barra”:

<https://youtu.be/xlzgPzqV6EM> (Ativo em casa 3)

<https://youtu.be/a7elvHa-s0Q> (Ativo em casa 30)

<https://youtu.be/ilcUBX1Gmn0> (Ativo em casa 31)

<https://youtu.be/ztgZT6n9DwA> (Ativo em casa 13)

4.1 - MEMBROS SUPERIORES

18

FLEXÕES DE BRAÇOS (posição em pé, parede)



Posição inicial

Em posição bípede, pernas afastadas e ponta dos pés no chão, colocar as mãos apoiadas na parede ligeiramente mais afastadas que a linha do ombro.

Descrição

Realizar a flexão do cotovelo e avançar o corpo em direção à parede. Verifique que o braço/antebraço formam um ângulo de 90°. Regressar à extensão do cotovelo com o corpo alinhado.

Ter em atenção

- Mãos muito acima/abaixo da linha dos ombros
- Isolar o movimento do tronco com o da anca
- Evitar em caso de dor/lesão nos punhos
- Manter a cervical alinhada com o olhar dirigido para a frente



Principais músculos

Grande peitoral, deltoide anterior, tríceps

Adaptações e variações

- Recorrer a uma barra alta para reduzir a carga para o punho
- Movimento apenas do tronco e mais próximo da parede para iniciados/baixa resistência.



Gravidez Ativa

19

REMADA BAIXA (posição em pé, com halteres)



Principais músculos
Grande dorsal, massa comum

Posição inicial

Posição bípede com os joelhos desbloqueados, tronco inclinado para a frente, coluna neutra e braços no prolongamento dos ombros.

Descrição

Puxar a carga em direção ao tronco até à região abdominal, com o cotovelo fletido cerca de 90° durante o movimento, perto das costas. Voltar à posição inicial com a extensão do cotovelo.

Ter em atenção

- Fletir ligeiramente os joelhos, colocar a bacia na posição neutra e o peso distribuído nos apoios
- Evitar relaxar a barriga na direção do solo para controlar a lordose lombar
- Manter a rotação externa dos ombros e estabilização escapular
- Olhar baixo para manter o alinhamento da cervical

Adaptações e variações

- Com apoio numa superfície mais alta; no banco inclinado
- A barra limita a amplitude para um grande volume abdominal

20

REMADA HORIZONTAL (posição em pé, com elástico)



Principais músculos
Grande dorsal, trapézio, deltoide posterior

Posição inicial

Em posição bípede com um dos pés apoiado num banco e com a banda elástica presa no mesmo, segurar as pontas com a coluna neutra e os ombros baixos.

Descrição

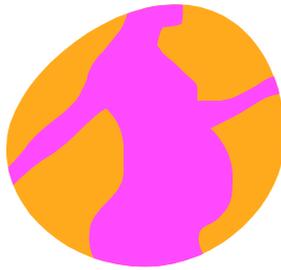
Iniciar o movimento ao puxar a banda elástica em direção ao peito e manter o cotovelo fletido e alto, ligeiramente abaixo dos ombros. Voltar à posição inicial com a descida dos braços e extensão do cotovelo

Ter em atenção

- A flexão do tronco e rotação interna do ombro
- Baixar a altura do cotovelo para quem apresenta tensão nos trapézios
- A posição exige de equilíbrio, se possível colocar a carga presa a um aparelho ou objeto

Adaptações e variações

- Sentada num banco; recorrer a aparelhos como máquinas de cabos.



Gravidez Ativa

21

REMADA BAIXA (posição em pé, com elástico)



Principais músculos
Grande dorsal e grande redondo

Posição inicial

Posição bípede com os joelhos desbloqueados, tronco inclinado para a frente, coluna neutra e braços no prolongamento dos ombros. Segurar o elástico colocado debaixo do pé.

Descrição

Iniciar o movimento ao puxar o elástico em direção ao tronco com o cotovelo para cima, como descrito na remada baixa. Voltar à posição inicial, ao realizar a extensão do cotovelo.

Ter em atenção

- Fletir ligeiramente os joelhos, colocar a bacia na posição neutra e o peso distribuído nos apoios
- Evitar relaxar a barriga na direção do solo para controlar a lordose lombar
- Manter a rotação externa dos ombros e estabilização escapular
- Olhar baixo para manter o alinhamento da cervical

Adaptações e variações

- Manter o perfil de resistência ao utilizar a máquina de cabos

22

REMADA ALTA (posição em pé, com halteres)



Principais músculos
Deltóide médio, trapézio superior

Posição inicial

Posição bípede com pernas afastadas, joelhos desbloqueados e coluna neutra, halteres junto às coxas com pega em pronação.

Descrição

Os halteres sobem até à linha do peito com a flexão do cotovelo pelo lado.

Ter em atenção

- Mãos para baixo sem fazer a flexão dos punhos
- Manter os ombros baixos ao longo do movimento
- Tendência para a hiperextensão dos joelhos e aumento da lordose lombar

Adaptações e variações

- Evitar o exercício para quem apresenta dor/lesão ao nível superior da coluna / ombros
- Realizar na posição sentada



Gravidez Ativa

23

ELEVAÇÕES LATERAIS (posição em pé, com halteres)



Posição inicial

Posição bípede com pernas afastadas, joelhos desbloqueados e coluna neutra, halteres junto às coxas com pega em ligeira supinação.

Descrição

Os halteres sobem até à linha do peito com a abdução lateral do ombro.



Ter em atenção

- Mãos para baixo sem fazer a flexão dos punhos
- Manter os ombros baixos ao longo do movimento
- Tendência para a hiperextensão dos joelhos e aumento da lordose lombar
- Evitar projetar a cabeça para a frente

Principais músculos

Deltóide médio, trapézio superior

Adaptações e variações

- Evitar o exercício para quem apresenta dor/lesão ao nível superior da coluna / ombros
- Realizar na posição sentada

24

VOOS (posição em pé, com halteres)



Posição inicial

Em posição bípede com o tronco inclinado para a frente, coluna neutra e joelhos desbloqueados, colocar os braços direcionados para o chão no prolongamento dos ombros.

Descrição

Realizar a elevação lateral dos braços até à altura dos ombros com os cotovelos ligeiramente fletidos. Regressar ao descer os braços na direção do solo.



Ter em atenção

- Evitar deixar cair a cabeça para a frente
- Aumento da cifose dorsal e da rotação interna do ombro
- Manter o joelho com ligeira flexão para controlar a posição da bacia e lombar

Principais músculos

Deltóide posterior, trapézio médio, romboides

Adaptações e variações

- Evitar o exercício para quem apresenta dor ou lesão ao nível superior da coluna ou ombros



Gravidez Ativa

25

ROTAÇÃO EXTERNA DO OMBRO (posição em pé, com halteres)



Posição inicial

Posição bípede com pernas afastadas, joelhos desbloqueados e coluna neutra. Colocar os braços a 90º com as mãos viradas para cima e os cotovelos junto ao tronco.

Descrição

Realizar a rotação externa do ombro com o cotovelo perto do tronco e regressar à posição inicial.

Ter em atenção

- Manter o joelho com ligeira flexão para controlar a posição da bacia e lombar
- Ombros baixos durante o movimento
- Evitar projetar a cabeça e os ombros para a frente

Principais músculos
Rotadores da coifa

Adaptações e variações

- Unilateral
- Com pega em máquina de cabos

26

ADUÇÃO ESCAPULAR (posição em pé, com elástico)



Posição inicial

Na posição bípede com as pernas afastadas e joelhos desbloqueados, manter a posição neutra da coluna. Braços elevados em frente na linha do ombro com os cotovelos em extensão.

Descrição

Realizar a abdução horizontal do ombro levando o elástico até ao peito ativando os músculos posteriores do tronco.

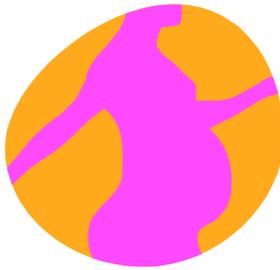
Ter em atenção

- Manter o joelho com ligeira flexão para controlar a posição da bacia e lombar
- Ombros baixos durante o movimento
- Evitar projetar a cabeça e os ombros para a frente
- Manter os braços ligeiramente abaixo dos ombros

Principais músculos
Deltaide posterior, trapézio médio, pequeno redondo

Adaptações e variações

- Com pega em máquina de cabos
- Na posição sentada
- Evitar em caso de dor na zona escapular e/ou cervical



Gravidez Ativa

27

BICÍPITE CURL (posição em pé, com halteres)



Posição inicial

Na posição bípede com as pernas afastadas e joelhos desbloqueados, manter a posição neutra da coluna. Braços ao longo do tronco, cotovelos ligeiramente fletidos e pega em supinação.

Descrição

Fletir os cotovelos com o movimento da carga até ao ombro. Regressar à posição inicial com a extensão do cotovelo

Ter em atenção

- Manter o joelho com ligeira flexão para controlar a posição da bacia e lombar
- Manter os cotovelos perto do tronco
- Evitar a flexão do punho



Principais músculos
Bicípíte braquial,
Longo supinador

Adaptações e variações

- Unilateral ou bilateral; "martelo"; supinação; pronação; "rosca", com elástico
- Na posição sentada

28

BICÍPETE CURL (posição em pé, com elásticos)



Posição inicial

Na posição bípede com um pé à frente do outro e bacia para a frente colocar o elástico seguro a partir de baixo (ex. no pé). Segurar no elástico com pega em supinação.

Descrição

Fletir o cotovelo na direção do ombro. Regressar à posição inicial com a extensão do cotovelo.

Ter em atenção

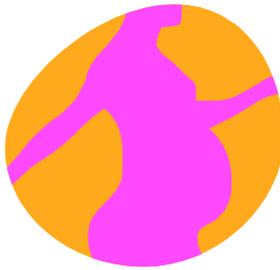
- Manter o peso bem distribuído nos apoios
- Manter os cotovelos perto do tronco
- Evitar a flexão do punho e a rotação interna do ombro



Principais músculos
Bicípíte braquial, Longo supinador

Adaptações e variações

- Unilateral ou bilateral
- Na posição sentada



Gravidez Ativa

29

ROSCA BICÍPITE (posição em pé, com halteres)



Posição inicial

Na posição bípede com as pernas afastadas e joelhos desbloqueados, manter a posição neutra da coluna. Braços ao longo do tronco, cotovelos ligeiramente fletidos e pega neutra.

Descrição

Fletir os cotovelos com o movimento da carga até ao ombro e realizar a supinação da pega. Regressar à posição inicial com a extensão do cotovelo e voltar a rodar o punho para a posição neutra.

Ter em atenção

- Manter o joelho com ligeira flexão para controlar a posição da bacia e lombar
- Manter os cotovelos perto do tronco
- Evitar a flexão do punho



Principais músculos

Bicípites braquiais; Longo supinador

Adaptações e variações

- Unilateral ou bilateral; "martelo"; supinação; pronação; "rosca", com elástico
- Na posição sentada

30

PRENSA DE PEITO (posição sentada, com elástico e banco)



Posição inicial

Sentada com as pernas afastadas e apoio dos pés no chão, manter o alinhamento da coluna neutro, com a banda elástica em torno da parte posterior do tronco, na região dorsal e os braços afastados ao nível dos ombros com o cotovelo fletido.

Descrição

Partir da posição inicial e realizar a extensão do cotovelo com os braços no prolongamento do ombro. Voltar à posição inicial, com a flexão do cotovelo.

Ter em atenção

- Controlar o aumento da lordose lombar
- Controlar a hiperextensão da articulação do cotovelo
- Manter a estabilidade escapular
- Evitar a adução acentuada do ombro para manter o conforto do peito.



Principais músculos

Grande peitoral, deltóide anterior, tríceps

Adaptações e variações

- Movimento sem carga adicional; ou em máquinas de cabos
- A altura dos braços para reduzir tensão na cervical



Gravidez Ativa

31

REMADA BAIXA UNILATERAL (posição de gatas, com halteres e step)



Posição inicial

Posição de quatro apoios, com um apoio numa superfície alta e o outro a segurar a carga mantendo alinhado com o ombro.

Descrição

Iniciar o movimento ao puxar a carga para cima, com o cotovelo fletido e perto do tronco. Voltar à posição inicial com a extensão do cotovelo.

Ter em atenção

- Distribuição do peso nos três apoios
- Pernas afastadas em relação à bacia e centro de massa
- Estabilização da cintura escapular
- Evitar o aumento de elevação do ombro do braço de apoio
- Cotovelo do braço de apoio para não estar em hiperextensão
- Manter o olhar baixo para alinhar a lordose cervical

Principais músculos
Grande dorsal, Grande redondo

Adaptações e variações

- No banco inclinado; em pé

32

SUPINO (posição deitada, com halteres e step)



Posição inicial

Decúbito dorsal, com os pés bem apoiados no chão, coluna neutra. Braços com os cotovelos em extensão, na linha do ombro e mãos em pronação.

Descrição

Partir da posição inicial com a flexão do cotovelo e descer até à linha média do peito. Voltar à posição inicial, com a extensão do cotovelo.

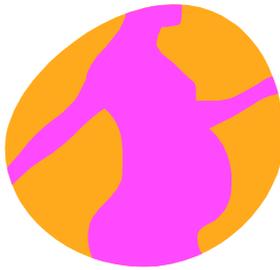
Ter em atenção

- Evitar descer abaixo da linha dos ombros
- Diminuir o grau de flexão do cotovelo durante o movimento
- Perder a estabilidade escapular e lombar
- Evitar a adução acentuada do ombro para manter o conforto do peito.

Principais músculos
Grande peitoral, deltóide anterior, trícipite

Adaptações e variações

- Decúbito dorsal plano ou em plano inclinado (2.º e 3.º trimestres)



Gravidez Ativa

33

ABERTURAS PLANAS (posição deitada, com halteres e step)



Posição inicial

Decúbito dorsal, pés afastados e totalmente apoiados, coluna neutra. Braços com os cotovelos em extensão na linha do ombro, pega em semi-pronação.

Descrição

Realizar a abdução horizontal do ombro e descer ao nível do peito. Regressar à posição inicial, com a adução do ombro.

Ter em atenção

- A hiperextensão da articulação do cotovelo
- Manter a estabilidade escapular
- Controlar a tendência de aumentar a lordose lombar
- Evitar a adução acentuada do ombro para manter o conforto do peito.

Principais músculos

Grande peitoral, deltóide anterior, trícipite

Adaptações e variações

- Decúbito dorsal plano ou em plano inclinado (2.º e 3.º trimestres)

34

FLEXÕES DE BRAÇOS (posição de gatas, no step)



Posição inicial

Em posição de prancha com joelhos apoiados, mãos no step com 5 palmos de distância, cotovelos em extensão e coluna neutra.

Descrição

Realizar a flexão do cotovelo e descer o tronco em direção ao step. Verificar que o braço/antebraço formam um ângulo de 90º. Regressar com a extensão do cotovelo e o corpo alinhado.

Ter em atenção

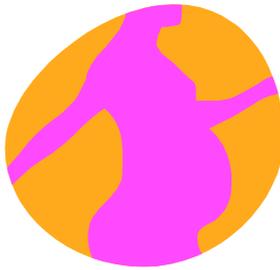
- Mãos alinhadas com os ombros
- Evitar em caso de dor/lesão nos punhos
- Manter a cervical alinhada com o olhar dirigido para a frente
- Pernas afastadas para maior distribuição do peso

Principais músculos

Grande peitoral, deltóide anterior, trícipite

Adaptações e variações

- Variar a altura do step: mais baixo mais difícil
- Movimento apenas do tronco para iniciados/baixa resistência



Gravidez Ativa

35

ROTAÇÃO EXTERNA DO OMBRO (posição deitada, com halter)



Posição inicial

Decúbito lateral, joelhos fletidos, manter o alinhamento da coluna neutro e cabeça apoiada no braço de apoio. Braço de cima junto ao tronco com cotovelo fletido.



Descrição

Realizar a rotação externa do ombro e direcionar a mão para cima com o cotovelo junto ao tronco durante o movimento. Regressar à posição inicial pelo mesmo trajeto.

Ter em atenção

- Manter a coluna alinhada com a anca
- Evitar recair com a parte superior do tronco para a frente
- Manter a bacia alinhada
- Recorrer a uma altura como almofada para colocar na cabeça

Principais músculos
Rotadores da coifa

Adaptações e variações

- Realizar o movimento em pé

36

TRICÍPITE À TESTA (posição deitada, no step)



Posição inicial

Decúbito dorsal, pernas afastadas e pés apoiados no chão. Braços na vertical alinhados com os ombros e pega neutra.



Descrição

Realizar a flexão dos cotovelos na direção do teto e mãos na direção à testa formando um ângulo aproximadamente de 90°. Regressar com a extensão do cotovelo.

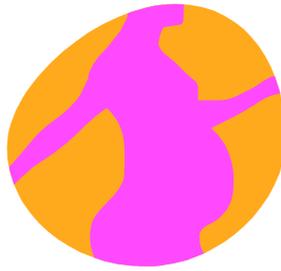
Ter em atenção

- Afastar os cotovelos do alinhamento ombro - cotovelo - punho
- Mover a partir do ombro em vez do cotovelo
- Perder a estabilidade escapular

Principais músculos
Tricípite braquial

Adaptações e variações

- Nos 2.º e 3.º trimestres colocar num plano inclinado



Gravidez Ativa

37

EXTENSÃO COTOVELO TRÍCIPITE (posição de 4 apoios, com halteres e step)



Posição inicial

Posição de 4 apoios, joelhos afastados, coluna neutra e manter o cotovelo fletido junto ao tronco.

Descrição

Com o braço elevado, realizar a extensão do cotovelo paralelo ao tronco. Regressar à posição inicial com a flexão do cotovelo.



Ter em atenção

- Evitar em caso de dor/lesão nos punhos
- Manter a cervical alinhada com a coluna e o olhar dirigido para baixo
- Pernas afastadas para maior distribuição do peso
- Estabilização escapular

Principais músculos
Tríceps braquial

Adaptações e variações

- Recorrer à posição bípede para maior conforto dos joelhos e punho (principalmente no 3.º trimestre)

4.2 - MEMBROS INFERIORES

38

ELEVAÇÃO DE CALCANHARES (posição em pé)



Posição inicial

Em posição bípede, com os pés alinhados com a bacia, manter os joelhos desbloqueados, ombros afastados das orelhas, posição neutra da coluna vertebral e olhar em frente.

Descrição

Retirar os calcANHARES do chão, realizando uma flexão plantar sem perder o alinhamento do corpo e o equilíbrio.



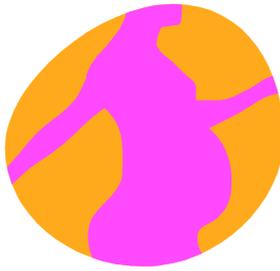
Ter em atenção

- Instabilidade dos joelhos para dentro
- Desequilíbrio
- Compensação do tronco para a frente

Principais músculos
Gêmeos, solear, tibial posterior

Adaptações e variações

- Colocar perto de uma parede/barra que sirva de apoio
- Realizar em cima de uma altura, exemplo no step
- Movimento alternado pé direito - pé esquerdo



Gravidez Ativa

39

AFUNDO



Principais músculos
Adutores, glúteos,
quadrícipites, isquiotibiais

Posição inicial

Em posição bípede com uma perna à frente e outra atrás, alinhadas com a bacia. Colocar as mãos na bacia, manter o olhar em frente e o calcanhar do pé de trás levantado.

Descrição

Fletir o joelho da frente com o joelho na direção do pé sem levantar esse calcanhar. Regressar ao fazer a extensão do joelho.

Ter em atenção

- Instabilidade na posição dos joelhos
- Aumento da rotação interna do ombro

Adaptações e variações

- Evitar em caso de lesão ou instabilidade na articulação do joelho
- Colocar a perna de trás mais afastada para aumentar o equilíbrio

40

AGACHAMENTO (posição em pé)



Principais músculos
Glúteos, quadrícipites,
isquiotibiais

Posição inicial

Em posição bípede, pernas afastadas em equilíbrio com o centro de massa e joelhos desbloqueados, manter a posição neutra da coluna e colocar os braços ao lado do tronco.

Descrição

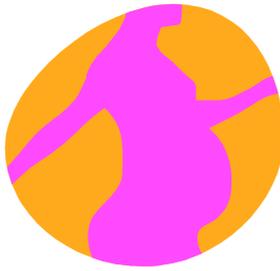
Realizar a flexão dos joelhos como no movimento de sentar, sem retirar os calcanhares do solo e com os joelhos orientados para os pés. Regressar à posição inicial com a extensão dos joelhos e da anca.

Ter em atenção

- Instabilidade na posição dos joelhos
- Aumento da lordose lombar e cervical
- Aumento da rotação interna do ombro

Adaptações e variações

- Diminuir amplitude do movimento em caso de dor nos joelhos/lombar
- Sentar numa superfície alta para a aprendizagem motora
- Realizar contra a parede ou com fitball nas costas



Gravidez Ativa

41

AGACHAMENTO SUMO



Posição inicial

Em posição bípede e com os pés mais afastados e apontados para fora, manter o alinhamento da coluna vertebral.

Descrição

Agachar com a flexão dos joelhos e da coxofemoral. Manter o alinhamento da coluna com os joelhos direcionados para os pés. Regressar à posição inicial com a extensão dos joelhos e anca.

Ter em atenção

- Instabilidade na posição dos joelhos
- Aumento da lordose lombar e cervical
- Aumento da rotação interna do ombro

Adaptações e variações

- Diminuir amplitude do movimento em caso de dor nos joelhos/lombar
- Sentar numa superfície alta para a aprendizagem motora

Principais músculos

Adutores, glúteos, quadríceps, isquiotibiais

42

AGACHAMENTO LATERAL (posição em pé)



Posição inicial

Em posição bípede e com os pés mais afastados, com as pernas em extensão e mantendo o alinhamento da coluna vertebral.

Descrição

Fletir um joelho e transferir o peso do corpo para essa perna, sem que o joelho passe a linha do pé, enquanto a outra perna se mantém em extensão. Regressar ao fazer a extensão do joelho e realizar o movimento para o outro lado.

Ter em atenção

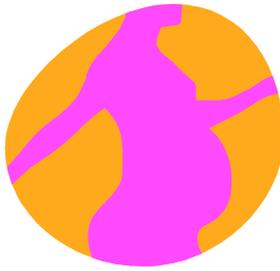
- Instabilidade na posição dos joelhos
- Inclinação do tronco para a frente
- Aumento da rotação interna do ombro

Adaptações e variações

- Evitar em caso de dor (ou lesão) no joelho

Principais músculos

Adutores, glúteos, quadríceps, isquiotibiais



Gravidez Ativa

43

PESO MORTO (posição em pé, com barra)



Posição inicial

Em posição bípede, com os pés à largura da bacia, com as pernas ligeiramente fletidas, segurar a barra em pronação àz frente do corpo, na zona das coxas, mantendo os ombros afastados das orelhas, abdominal contraído e olhar para a frente.

Descrição

Realizar a flexão do tronco à frente levando a barra até um pouco abaixo da linha dos joelhos, mantendo os ombros afastados das orelhas, o abdominal e glúteos contraídos. Voltar à posição inicial, mantendo o alinhamento da coluna vertebral.

Ter em atenção

- Aumento das curvaturas lordose lombar e cervical
- Aumento da cifose dorsal
- Rotação interna do ombro
- Instabilidade dos joelhos para dentro
- Flexão da coluna

Principais músculos

Extensores da coluna, glúteos, isquiotibiais

Adaptações e variações

- Pernas afastadas para maior base de apoio
- Utilizar halteres/elásticos

44

EXTENSÃO COXA (4 apoios)



Posição inicial

Posição de 4 apoios, manter o alinhamento neutro da coluna e cabeça. Braços e pernas a 90º com o tronco.

Descrição

Realizar a extensão da coxa com o joelho em extensão e o peso distribuído nos 3 apoios. Regressar a colocar o pé no solo.

Ter em atenção

- Aumento das curvaturas lordose lombar e cervical
- Aumento da cifose dorsal
- Hiperextensão dos cotovelos
- Instabilidade na coxofemoral

Principais músculos

Extensores da coluna, glúteos, isquiotibiais

Adaptações e variações

- Elevar o apoio das mãos ou utilizar o apoio dos cotovelos/antebraços para reduzir a pressão nos punhos
- Colocar as mãos numa superfície mais alta, por exemplo, no step (3.º trimestre) para diminuir a pressão na região lombar



Gravidez Ativa

45

FLEXÃO PERNA (4 apoios)



Posição inicial

Em posição de 4 apoios, colocar as mãos alinhadas com os ombros, os joelhos com a articulação coxotemoral e a coluna neutra. Elevar a coxa no prolongamento da coluna com o joelho em extensão.

Descrição

Partindo da posição inicial, realizar a flexão e extensão do joelho com o pé em dorsiflexão.

Ter em atenção

- Aumento da lordose cervical e lombar
- Instabilidade na cintura escapular e pélvica
- Hiperextensão do cotovelo

Adaptações e variações

- Elevar o apoio das mãos ou utilizar o apoio dos cotovelos/antebraços para reduzir a pressão nos punhos
- Colocar as mãos numa superfície mais alta, por exemplo, no step (3.º trimestre) para diminuir a pressão na região lombar

Principais músculos
Glúteos, Isquiotibiais

46

EXTENSÃO DO JOELHO (posição sentada, com banco)



Posição inicial

Em posição sentada colocar os pés apoiados no chão, os braços descontraídos e olhar para a frente. Os membros inferiores podem estar ligeiramente mais afastados que a bacia para maior estabilidade. Manter a estabilidade e alinhamento escapular e da coluna vertebral.

Descrição

Realizar a extensão unilateral do joelho com a elevação da perna no prolongamento da anca.

Ter em atenção

- Instabilidade na cintura pélvica
- Hiperextensão do joelho
- Elevação dos ombros

Adaptações e variações

- Elevar o apoio das mãos ou utilizar o apoio dos cotovelos/antebraços para reduzir a pressão nos punhos
- Colocar as mãos numa superfície mais alta, por exemplo, no step (3.º trimestre) para diminuir a pressão na região lombar

Principais músculos
Quadríceps

46



Gravidez Ativa

47

ABDUÇÃO COXA (posição deitada)



Posição inicial

Na posição de decúbito lateral, alinhar os membros inferiores no prolongamento da coluna e olhar em frente com a cabeça apoiada sobre o braço em flexão ou numa altura (ex. toalha ou almofada) para manter a cervical no alinhada. Manter a coxa em contacto com o solo em flexão para aumentar a estabilidade.



Descrição

Realizar a abdução e adução da coxa de cima com o joelho em extensão e o pé em dorsiflexão. Ativação do membro inferior contra o solo para aumentar a estabilidade.

Ter em atenção

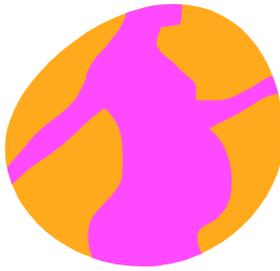
- Elevação do ombro de cima
- Recair a cabeça para a frente ou para trás
- Aumento da curvatura lombar
- Movimento oscilatório na cintura pélvica
- Aumento acentuado da abdução da coxofemoral levando a uma rotação ou desequilíbrio para trás

Principais músculos

Abdutores da coxa,
Glúteo Médio

Adaptações e variações

- Manter a perna em posição estática no prolongamento da coluna em caso de dor ou lesão na região da coxofemoral ou lombar
- Realizar na posição bípede, maior instabilidade (e preferencialmente, com apoio, no 3.º trimestre)



Gravidez Ativa

48

ABDUÇÃO DA COXA (posição de joelhos)



Principais músculos
Abdutores da coxa,
Glúteo Médio

Posição inicial

Na posição lateral com apoio do joelho em flexão, alinhar o membro inferior de cima em extensão no prolongamento da coxofemoral e a mão com o ombro.

Descrição

Realizar a abdução do membro inferior de cima até ao nível da coxofemoral. Manter o alinhamento da coluna com o olhar em frente. Regressar à posição inicial com a adução da coxa.

Ter em atenção

- Instabilidade na cintura pélvica e escapular
- Hiperextensão do cotovelo do braço de apoio
- Inclinação do tronco para a frente/trás
- Aumento da lordose cervical e lombar

Adaptações e variações

- Realizar na posição bipede (maior instabilidade) com ou sem apoio da mão
- Evitar para quem apresenta dor ou desconforto ao nível da coxofemoral ou do joelho

49

ROTAÇÃO EXTERNA DA COXA (posição deitada)



Principais músculos
Abdutores da coxa,
Glúteo Médio

Posição inicial

Na posição de decúbito lateral, alinhar os membros inferiores no prolongamento da coluna e olhar em frente com a cabeça apoiada sobre o braço em flexão ou numa altura (ex. toalha ou almofada) para manter a cervical no alinhada. Manter os joelhos em flexão e os pés juntos.

Descrição

Realizar a rotação externa da coxa de cima com o joelho em flexão e os pés em contacto. Ativação do membro inferior contra o solo para aumentar a estabilidade

Ter em atenção

- Elevação do ombro de cima
- Recair a cabeça para a frente/ trás
- Aumento da lordose lombar

Adaptações e variações

- Manter a perna em posição estática no prolongamento da coluna em caso de dor ou lesão na região da coxofemoral ou lombar
- Realizar na posição bípede (maior instabilidade) com ou sem apoio da mão

48



Gravidez Ativa

50

ADUTORES (posição deitada)



Principais músculos
Adutores da coxa

Posição inicial

Na posição de decúbito lateral, alinhar os membros inferiores no prolongamento da coluna e olhar em frente com a cabeça apoiada sobre o braço em flexão ou numa altura (ex. toalha ou almofada) para manter a cervical alinhada. Colocar a perna de cima em flexão com o pé apoiado no solo atrás da perna em contacto com o solo.

Descrição

Partindo da posição inicial, realizar a adução da coxa de baixo com o joelho em extensão e o pé em dorsiflexão.

Ter em atenção

- Elevação do ombro de cima
- Recair a cabeça para a frente/ trás
- Aumento da curvatura lombar
- Recai da coxofemoral para trás

Adaptações e variações

- Realizar na posição bípede com ou sem apoio da mão

51

PONTE DE OMBROS (posição deitada)



Principais músculos
Glúteos e Isquiotibiais

Posição inicial

Em decúbito dorsal, com os joelhos em flexão e pés alinhados à distância da bacia ou ligeiramente mais afastados, manter a coluna alinhada e os ombros apoiados no solo. Braços apoiados no prolongamento da coluna ligeiramente afastados para maior estabilidade.

Descrição

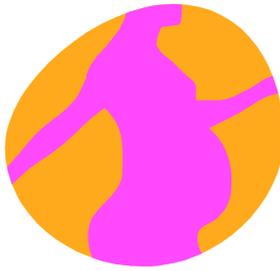
Ativar os músculos posteriores da coxa, glúteos e abdominal, realizar a retroversão da bacia e elevar até ao alinhamento das pernas com a coluna (uma altura confortável, sem sobrecarregar o apoio da coluna cervical). Regressar à posição inicial, com a descida de forma controlada.

Ter em atenção

- Instabilidade dos joelhos para dentro
- Pouco movimento progressivo da coluna - reduzida retroversão

Adaptações e variações

- Manter a perna em posição estática no prolongamento da coluna em caso de dor ou lesão na região da coxofemoral ou lombar
- Realizar na posição bípede (maior instabilidade) com ou sem apoio da mão



Gravidez Ativa

52

DORSIFLEXÃO E PLANTARFLEXÃO (posição sentada, com banco)



Posição inicial

Em posição sentada, com os pés alinhados com a bacia e com as pontas apoiadas no chão, manter os joelhos alinhados em frente e a coluna neutra.

Descrição

Retirar do chão a ponta do pé e depois o calcanhar, sem perder o alinhamento do corpo.

Ter em atenção

- Instabilidade dos joelhos para dentro
- Compensação do tronco para a frente/ trás
- Movimentar as pernas sem isolar o movimento pelo tornozelo



Adaptações e variações

- Colocar uma altura nos pés para aumentar a amplitude de movimento
- Realizar o exercício em pé - maior instabilidade (com ou sem apoio da mão)

Principais músculos
Tibial anterior, gêmeos



Gravidez Ativa

4.3 - CORE E ESTABILIZADORES

53

ESTABILIZAÇÃO ESCAPULAR (posição deitada, com step)



Principais músculos
Core e estabilizadores escapulares

Posição inicial

Em decúbito dorsal, pernas em flexão à distância da bacia ou ligeiramente mais afastadas, coluna neutra, braços em extensão alinhados com os ombros, olhar para o teto.

Descrição

Aproximar a coluna da zona de apoio enquanto move os dois braços em extensão na direção da cabeça. Regressar à posição inicial sem perder a colocação dos ombros.

Ter em atenção

- Instabilidade dos joelhos para dentro
- Aumento da curvatura lombar e cervical
- Elevação e/ou rotação interna dos ombros

Adaptações e variações

- No 3.º trimestre colocar uma altura, plana ou inclinada para permitir maior conforto
- Opção realizar em pé encostada à parede

54

CÍRCULOS BRAÇOS (posição deitada, com step)



Principais músculos
Core e estabilizadores escapulares

Posição inicial

Em decúbito dorsal, pernas em flexão à distância da bacia ou ligeiramente mais afastadas, coluna neutra, braços em extensão alinhados com os ombros, olhar para o teto.

Descrição

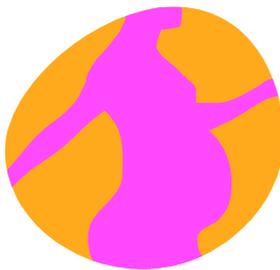
Realizar movimentos circulares com os braços, mantendo a estabilização da cintura escapular. Trocar o sentido dos círculos.

Ter em atenção

- Instabilidade dos joelhos para dentro
- Aumento da curvatura lombar e cervical
- Elevação e/ou rotação interna dos ombros

Adaptações e variações

- No 3.º trimestre colocar uma altura, plana ou inclinada para permitir maior conforto
- Opção realizar em pé encostada à parede/ fitball



Gravidez Ativa

55

TOE TAPS (posição deitada, com step)



Principais músculos
Core e estabilizadores pélvicos

Posição inicial

Em decúbito dorsal, braços ao lado do tronco, coluna neutra com os ombros e cabeça alinhados. Elevar um dos membros inferiores ao nível da anca com o joelho em flexão, manter a outra apoiada no solo no prolongamento da bacia.

Descrição

Trocar a posição dos membros inferiores sem alterar o alinhamento do corpo.

Ter em atenção

- Instabilidade pélvica
- Tensão na parte superior do corpo - ombros e cervical
- Aumento da curvatura da lombar na descida do pé

Adaptações e variações

- Realizar no colchão no 1.º / 2.º trimestre
- Partir com as duas pernas em cima se houver conforto, no 1.º trimestre
- Manter sempre um dos apoios no solo – 2.º e 3.º trimestres

56

TABLE TOP (posição deitada, com step)



Principais músculos
Core e estabilizadores escapulares

Posição inicial

Em decúbito dorsal, pernas em flexão à distância da bacia ou ligeiramente mais afastadas a 90º com a anca, coluna neutra, braços em extensão alinhados com os ombros, olhar para o teto.

Descrição

Coordenar perna com o braço contrário, afastando do centro, e regressar os dois em simultâneo.

Ter em atenção

- Instabilidade dos joelhos para fora
- Perda do alinhamento da cintura pélvica e escapular
- Coordenação motora

Adaptações e variações

- No 3.º trimestre partir com os pés no solo e manter sempre um dos apoios em contacto.
- Partir o movimento: Membros superiores / Membros inferiores, para quem apresentar pouca coordenação



Gravidez Ativa

57

ESTABILIZAÇÃO PÉLVICA – círculos (posição deitada, com step)



Posição inicial

Em decúbito dorsal, braços ao lado do tronco, coluna neutra, com os ombros e cabeça alinhados. Elevar um dos membros inferiores ao nível da anca com o joelho em extensão ou ligeiramente fletido, manter o outro pé apoiado no solo, com joelho fletido e no prolongamento da bacia.

Descrição

Realizar movimentos circulares com a perna que está em cima. Trocar o sentido dos círculos. Descer com controlo e trocar para a outra perna.

Ter em atenção

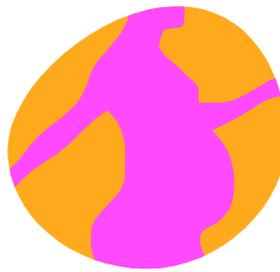
- Instabilidade pélvica
- Tensão na parte superior do corpo – ombros e cervical
- Pequenos movimentos com a perna de apoio

Principais músculos

Core e estabilizadores da cintura pélvica

Adaptações e variações

- Colocar o joelho em flexão caso exista pouca flexibilidade ou aumente a pressão abdominal
- Colocar os braços alinhados para o teto para aumentar a instabilidade



Gravidez Ativa

58

ESTABILIZAÇÃO ESCAPULAR E PÉLVICA (4 apoios)



Principais músculos
Core, estabilizadores da cintura pélvica e escapular

Posição inicial

Em posição de 4 apoios, alinhar mãos com ombros e joelhos com a bacia, ombros afastados das orelhas e olhar dirigido em frente, contrair abdominal para manter alinhamento neutro da coluna.

Descrição

Fletir o braço esquerdo com o cotovelo em extensão. Voltar à posição inicial controladamente. Realizar a extensão do joelho da perna direita.

Ter em atenção

- Retração dos ombros
- Extensão do pescoço
- Perder estabilidade da cintura pélvica e escapular

Adaptações e variações

- Colocar uma altura nos membros superiores para diminuir a pressão sobre os punhos/ombros
- Elevar o pé do solo

59

SUPER MULHER



Principais músculos
Core, estabilizadores da cintura pélvica e escapular

Posição inicial

Em posição de 4 apoios, alinhar mãos com ombros, joelhos com a bacia. Manter coluna neutra com estabilidade das cinturas pélvica e escapular.

Descrição

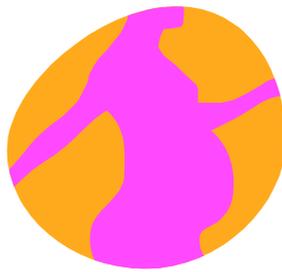
Elevar o braço em frente com o cotovelo em extensão e realizar a extensão da coxa com o joelho em extensão em simultâneo. Regressar à posição inicial e trocar de lado.

Ter em atenção

- Instabilidade da cintura pélvica e escapular
- Aumento das curvaturas lombar e cervical
- Conforto do apoio dos joelhos/ punhos no solo

Adaptações e variações

- Colocar uma altura nos membros superiores para diminuir a pressão sobre os punhos/ombros



Gravidez Ativa

60

PRANCHA LATERAL



Principais músculos
Core, oblíquos,
estabilizadores escapulares

Posição inicial

Em posição de prancha lateral com o joelho em contacto com o chão, e a perna de cima em extensão. Elevar o tronco para manter a coluna neutra.

Descrição

Elevar o braço em frente com o cotovelo em extensão e realizar a extensão da coxa com o joelho em extensão em simultâneo. Regressar à posição inicial e trocar de lado.

Ter em atenção

- Instabilidade da cintura pélvica e escapular
- Aumento das curvaturas lombar e cervical
- Conforto do apoio dos joelhos/ punhos no solo

Adaptações e variações

- Colocar uma altura nos membros superiores para diminuir a pressão sobre os punhos/ombros

61

FARMER WALKING (marcha, com halteres)



Principais músculos
Core

Posição inicial

Em posição bípede, pegar na carga com uma mão, manter o alinhamento neutro da coluna, ombros baixos e olhar em frente.

Descrição

Caminhar em linha reta numa determinada distância. Posteriormente trocar a carga para o outro braço.

Ter em atenção

- Colocar o tronco para a frente
- Acentuar as curvaturas da coluna
- Hiperextensão dos joelhos
- Alinhamento dos pés e joelhos durante a caminhada

Adaptações e variações

- Colocar carga nas duas mãos (distribuir a carga)
- Variar o trajeto



Gravidez Ativa

5 - TREINO DO PAVIMENTO PÉLVICO

Os músculos do pavimento pélvico contribuem para a estabilização do corpo, sustentam os órgãos pélvicos e determinam a qualidade da vida sexual. A gravidez e o parto vaginal são fatores causais de distúrbios do pavimento pélvico, relacionados a sintomas de incontinência urinária ou anal, prolapso de órgãos pélvicos, síndromes de dor pélvica e outras disfunções.

Os exercícios específicos do pavimento pélvico devem ser recomendados para prevenção e tratamento da incontinência urinária, uma queixa crónica de saúde com elevada prevalência em mulheres, principalmente após a gravidez. Assim, embora a população adulta de todas as idades deva exercitar os músculos do pavimento pélvico, a fase da gravidez e do pós-parto são particularmente importantes.

O treino do pavimento pélvico incluído nos programas de exercício e nos programas de preparação para o parto são de particular importância, requerendo a execução de exercícios específicos.

A contração correta nos exercícios dos músculos do pavimento pélvico é descrita como contração e elevação dos músculos ao redor das aberturas pélvicas, mantendo os músculos abdominais externos, glúteos e adutores relaxados.

É muito importante a mulher identificar a contração correta nos músculos específicos do pavimento pélvico. Por isso, é importante realizar vários tipos de exercícios onde reconheça os diferentes estímulos (diferença entre os músculos ao redor das aberturas pélvicas e os abdominais externos, glúteos e adutores).

O treino deve ser focado tanto na contração muscular como no seu relaxamento. A contração é essencial para melhorar a função de suportar os órgãos pélvicos e incontinência. O relaxamento é útil para os processos corretos de micção, defecação e para o parto.



Gravidez Ativa

Deve-se começar por exercícios simples, de pequenas contrações e seguir para mais complexas que exigem mais tempo de contração. E também começar por treinar esta musculatura isolada, antes de articular com exercícios que envolvam grandes musculaturas.

A ativação consciente do pavimento pélvico durante a marcha, corrida ou movimentos aeróbicos é mais difícil, mas pode ser útil para evitar pequenas perdas de urina durante essas atividades.

Uma tarefa importante é implementar um hábito consciente de contrair o pavimento pélvico nas atividades diárias, por exemplo, antes de levantar objetos pesados, antes de tossir, rir, espirrar, etc.

62

DECÚBITO LATERAL (posição deitada)



Principais músculos
Pavimento Pélvico

Posição inicial

Em decúbito lateral, apoiar a cabeça no braço, manter o olhar dirigido para a frente, flexir ambos os joelhos e criar rotação externa da coxa de cima.

Descrição

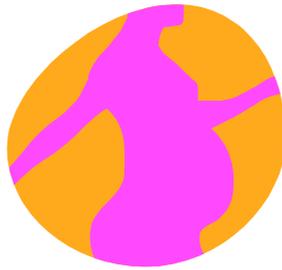
Inspira pelo nariz e ao expirar ativar o pavimento pélvico sem alterar a postura.

Ter em atenção

- Aumento de tensão na parte superior do tronco com a respiração
- Aumento da pressão abdominal

Adaptações e variações

- Fechar as coxas numa fase inicial
- Poderá progredir para realizar durante uma prancha lateral



Gravidez Ativa

63

POSIÇÃO DA CRIANÇA



Principais músculos
Pavimento pélvico

Posição inicial

Em posição de 4 apoios, com joelhos em flexão e afastados e glúteos em direção aos calcanhares. Colocar as mãos em punho por baixo da testa e manter os ombros afastados.

Descrição

Manter a posição inicial e controlar a respiração, inspirando pelo nariz de forma profunda e prolongada e ao expirar ativar o pavimento pélvico.

Ter em atenção

- Grau de flexão do joelho
- Estabilização da cintura escapular

Adaptações e variações

- Diminuir a flexão do joelho em caso de dor ou desconforto

64

POSIÇÃO DA CRIANÇA COM ENCOSTO (na bola)



Principais músculos
Pavimento pélvico

Posição inicial

Na posição de joelhos, com joelhos em flexão e afastados e glúteos em direção aos calcanhares. Colocar os braços apoiados na bola suíça e a testa encostada. Manter os ombros afastados e o alinhamento neutro da coluna.

Descrição

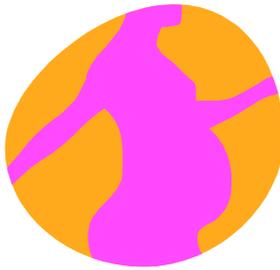
Manter a posição inicial e controlar a respiração, inspirando pelo nariz de forma profunda e prolongada e ao expirar ativar o pavimento pélvico.

Ter em atenção

- Grau de flexão do joelho
- Estabilização da cintura escapular
- Instabilidade provocada pela bola

Adaptações e variações

- Recorrer a uma altura estável, como um banco para sentir mais segurança



Gravidez Ativa

65

4 APOIOS



Principais músculos
Pavimento pélvico

Posição inicial

Em posição de 4 apoios, com joelhos afastados e mãos alinhadas com os ombros manter o alinhamento das cinturas pélvica e escapular e a coluna neutra.

Descrição

Manter a posição inicial e controlar a respiração, inspirando pelo nariz de forma profunda e prolongada e ao expirar ativar o pavimento pélvico.

Ter em atenção

- Instabilidade no alinhamento postural

Adaptações e variações

- Colocar uma altura nos membros superiores para aumentar o conforto ao nível dos punhos e do alinhamento da coluna

66

ELEVAÇÃO PERNAS (posição deitada, com bola)



Principais músculos
Pavimento pélvico

Posição inicial

Na posição de decúbito dorsal com os membros inferiores apoiados na bola suíça, ligeiramente afastados. Manter o alinhamento neutro da coluna e dos ombros, com os braços apoiados no solo ligeiramente afastados do tronco.

Descrição

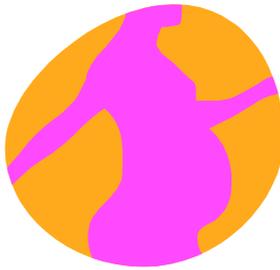
Manter a posição inicial e controlar a respiração, inspirando pelo nariz de forma profunda e prolongada e ao expirar ativar o pavimento pélvico.

Ter em atenção

- Instabilidade na postura provocada pela bola

Adaptações e variações

- Recorrer a uma altura estável, como um banco para sentir mais segurança



Gravidez Ativa

67

POSIÇÃO SENTADA (na bola)



Principais músculos
Pavimento pélvico

Posição inicial

Na posição sentada na bola suíça, manter os pés no solo com as pernas ligeiramente mais afastadas que a bacia. Coluna neutra, ombros para baixo e olhar em frente.

Descrição

Manter a posição inicial e controlar a respiração, inspirando pelo nariz de forma profunda e prolongada e ao expirar ativar o pavimento pélvico.

Ter em atenção

- Pernas afastadas e planta do pé bem apoiada no solo
- Instabilidade na postura provocada pela bola

Adaptações e variações

- Recorrer a uma altura estável, como um banco para sentir mais segurança

68

BIRD POSITION



Principais músculos
Pavimento pélvico

Posição inicial

Na posição de agachamento, apoiar as mãos numa superfície estável com os pés. Manter a rotação externa da coxa com os joelhos alinhados para os pés e a coluna longa.

Descrição

Manter a posição inicial e controlar a respiração, inspirando pelo nariz de forma profunda e prolongada e ao expirar ativar o pavimento pélvico.

Ter em atenção

- Grau de flexão acentuado para os joelho e anca
- Alinhamento das curvaturas da coluna

Adaptações e variações

- Reduzir a amplitude do movimento para quem apresentar dor/limitação na postura



Gravidez Ativa

6 – TREINO DE FLEXIBILIDADE

Os exercícios de alongamento podem ser realizados como forma de preparação para a parte fundamental, como forma de relaxação na parte final da sessão, como treino da flexibilidade, ou integrados no trabalho funcional.

Deverá existir maior cuidado no treino de flexibilidade intenso realizado durante a gravidez, quando existam situações de hipermobilidade na região lombar e sacroilíaca, uma vez que os ligamentos e o tecido conjuntivo estão laxos (atendendo ao efeito da relaxina), o que poderá originar lesões. Nesta linha, devem ser evitados exercícios que provoquem hiperflexão ou hiperextensão articular, além de movimentos balísticos, ou exercícios que causem dor ou desconforto.

Tal como no treino de força, é essencial supervisionar a adequada técnica de execução dos movimentos, principalmente quando são dinâmicos ou combinados.

Esta atividade engloba movimentos variados e pausados que visam alongar e/ou relaxar os músculos, proporcionando bem-estar físico e/ou ganhos em termos de funcionalidade ou de flexibilidade, dependendo da intensidade a que são realizados. Neste caso a intensidade é determinada essencialmente pela amplitude de movimento e tempo de manutenção dessa amplitude.

Os exercícios de alongamento, além de permitirem dar continuidade ao treino de flexibilidade, permitem essencialmente melhorar a postura e a funcionalidade da mulher grávida que sofre alterações ao longo do tempo. Quando realizados como forma de relaxamento, os exercícios de alongamento podem contribuir para a diminuição do stress e ansiedade típicos desta fase especial da vida.



Gravidez Ativa

Exemplos de exercícios combinados de alongamento:

<https://youtu.be/n3w1aejyn7k> (Gravidez Ativa 3)

<https://youtu.be/wMs0zsfm308> (Gravidez Ativa 22)

<https://youtu.be/AoUUzyZcjQI> (Gravidez Ativa 23)

https://youtu.be/TF_bNAz5yTg (Gravidez Ativa 24)

<https://youtu.be/0xqo0WQtcb8> (Gravidez Ativa 25)

<https://youtu.be/ZuOeA7fHN7Q> (Ativo em casa 16)

<https://youtu.be/EArD5cqHDKs> (Ativo em casa 18)

<https://youtu.be/DiID0v9uQ4o> (Ativo em casa 55)

<https://youtu.be/4XQyxy38E1M> (Ativo em casa 62)

4.2 – MEMBROS INFERIORES

69

ALONGAMENTO CERVICAL



Principais músculos
Esternocleidomastóideo,
Trapézio Superior

Posição inicial

Sentada, com os pés apoiados no solo e pernas afastadas, manter o alinhamento neutro da coluna e a estabilidade escapular.

Descrição

Com o auxílio da mão, realizar flexão lateral do pescoço de forma a alongar, unilateralmente, a parte lateral do pescoço.

Realizar uma flexão da cabeça com o auxílio das duas mãos, sentir alongamento da porção superior do trapézio

Ter em atenção

- Aumento da cifose da dorsal
- Flexão lateral do tronco

Adaptações e variações

- Realizar o exercício na posição bípede
- Sentada na bola suíça - aumenta a instabilidade



Gravidez Ativa

70

ALONGAMENTO DELTÓIDE POSTERIOR



Principais músculos
Deltóide Posterior

Posição inicial

Sentada, com os pés apoiados no solo e pernas afastadas, manter o alinhamento neutro da coluna e a estabilidade escapular.

Descrição

Com auxílio da mão do braço oposto puxar o braço em adução, sentindo o alongamento do deltóide posterior.

Ter em atenção

- Braço alinhado abaixo do ombro
- Tendência para rodar o tronco
- Manter a estabilidade escapular e o alinhamento da coluna

Adaptações e variações

- Realizar o exercício na posição bípede
- Sentada na bola suíça - aumenta a instabilidade

71

ALONGAMENTO GRANDE PEITORAL



Principais músculos
Grande peitoral

Posição inicial

Sentada, com os pés paralelos, mantendo o alinhamento neutro da coluna, os ombros afastados das orelhas e olhar dirigido para a frente.

Descrição

Realizar a abdução horizontal dos membros superiores com a palma da mão para cima.

Ter em atenção

- Aumento da lordose lombar
- Hiperextensão dos cotovelos

Adaptações e variações

- Realizar o exercício na posição bípede
- Sentada na bola suíça - aumenta a instabilidade



Gravidez Ativa

72

ALONGAMENTO TRAPÉZIO MÉDIO



Principais músculos
Trapézio Médio, deltóide posterior

Posição inicial

Sentada, com os pés apoiados no solo e pernas afastadas, manter o alinhamento neutro da coluna e a estabilidade escapular.

Descrição

Com as mãos juntas na linha dos ombros, manter os ombros baixos enquanto aumenta a cifose da dorsal com abdução das omoplatas e olhar dirigido para baixo.

Ter em atenção

- Elevação dos ombros
- Hiperextensão dos cotovelos

Adaptações e variações

- Realizar o exercício na posição bípede
- Sentada na bola suíça - aumenta a instabilidade

73

ALONGAMENTO TRÍCIPITE



Principais músculos
Trícepite Braquial

Posição inicial

Sentada, com os pés paralelos e apoiados no solo, manter o alinhamento neutro da coluna, ombros afastados das orelhas e o olhar dirigido em frente.

Descrição

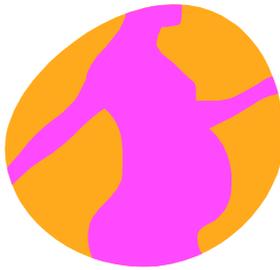
Flexão do cotovelo atrás da cabeça com o auxílio da mão contrária. Segurar o cotovelo com a mão e puxar gradualmente até ao ponto de alongamento do trícepite braquial sem desalinhar a cervical.

Ter em atenção

- Projeção da cabeça para a frente
- Flexão da cervical
- Aumento da lordose lombar

Adaptações e variações

- Flexão do cotovelo em frente para quem apresentar limitação na amplitude de elevação do braço
- Realizar o exercício na posição bípede
- Sentada na bola suíça - aumenta a instabilidade



Gravidez Ativa

74

ALONGAMENTO FLEXORES ANTEBRAÇO



Principais músculos
Flexores do antebraço

Posição inicial

Sentada, com os pés paralelos e apoiados no solo, manter o alinhamento da coluna, ombros afastados das orelhas e o olhar dirigido em frente.

Descrição

Colocar os braços em extensão e supinação para a frente, realizar a flexão do punho com a extensão dos dedos na direção ao solo.

Ter em atenção

- Hiperextensão do cotovelo
- Colocação do braço acima da linha do ombro
- Segurar com a mão de apoio em todos os dedos

Adaptações e variações

- Realizar o exercício na posição bípede
- Sentada na bola suíça - aumenta a instabilidade

75

ALONGAMENTO GRANDE DORSAL (posição em pé)



Principais músculos
Grande dorsal

Posição inicial

Em posição bípede com as pernas ligeiramente mais afastadas que a bacia, joelhos desbloqueados, coluna longa e braços na direção do teto.

Descrição

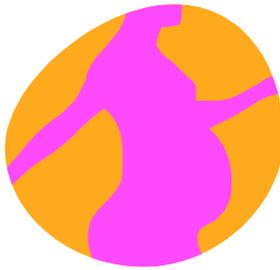
Realizar a flexão lateral do tronco com auxílio da mão a segurar o punho do braço que alonga.

Ter em atenção

- Hiperextensão do cotovelo e dos joelhos
- Elevação dos ombros
- Desalinhamento da cintura pélvica na direção do movimento

Adaptações e variações

- Elevar um dos braços e manter o outro em baixo
- Colocar o braço em frente para diminuir a amplitude do ombro



Gravidez Ativa

76

MOBILIDADE COLUNA - FLEXÃO / EXTENSÃO



Principais músculos
Grande dorsal

Posição inicial

Em posição bípede com as pernas afastadas e joelhos fletidos, colocar o apoio das mãos sobre as coxas com a flexão da coxofemoral.

Descrição

Realizar a flexão e extensão da coluna, desde a bacia até à cervical.

Ter em atenção

- Manter os cotovelos fletidos
- Aumento da lordose cervical
- Desalinhamento da cintura pélvica na direção do movimento

Adaptações e variações

- Elevar um dos braços e manter o outro em baixo
- Colocar o braço em frente para diminuir a amplitude do ombro

77

MOBILIDADE COLUNA - TORÇÃO



Principais músculos
Grande Peitoral, deltóide anterior, rotadores do tronco (oblíquos)

Posição inicial

Posição bípede, com os joelhos fletidos e as pernas ligeiramente mais afastadas que a bacia, colocar uma das mãos como apoio na coxa.

Descrição

Criar uma rotação do tronco, ao afastar o braço e o peito. Retomar a posição inicial e realizar ao lado contrário.

Partir da posição de 4 apoios e realizar a rotação do tronco ao subir um braço em direção ao teto. Manter a estabilização pélvica e escapular.

Ter em atenção

- Desalinhamento da cintura pélvica e escapular
- Inclinação do tronco em vez de realizar a rotação

Adaptações e variações

- Fletir o cotovelo do braço que sobe
- Colocar a mão, na posição de 4 apoios, numa superfície mais alta



Gravidez Ativa

78

ALONGAMENTO DELTOÍDE E COSTAS



Principais músculos
Deltóide Posterior, lombar

Posição inicial

Posição de 4 apoios, com os joelhos afastados e os pés próximos, manter os glúteos perto dos calcanhares e as mãos em frente com os braços em extensão.

Descrição

Partir da posição inicial e cruzar um dos braços por baixo do outro, palma da mão para cima e olhar a acompanhar o braço que cruzou.

Ter em atenção

- Desalinhamento da cintura pélvica
- Reduzida rotação a partir da parte superior do tronco

Adaptações e variações

- Colocar a mão, na posição de 4 apoios, numa superfície mais alta

79

POSIÇÃO DA CRIANÇA



Principais músculos
Grande Pectoral, deltóide anterior, rotadores do tronco (oblíquos)

Posição inicial

Posição de 4 apoios, com os joelhos afastados e os pés próximos, manter os glúteos perto dos calcanhares e as mãos em frente com os braços em flexão ou extensão.

Descrição

Manter a posição com uma respiração profunda e prolongada.

Ter em atenção

- Pressão sobre os joelhos
- Elevação dos ombros

Adaptações e variações

- Subir a altura da anca para diminuir o grau de flexão dos joelhos
- Manter a posição 1, com o apoio das mãos na cabeça para quem apresentar maior desconforto na região lombar e/ou ombros



Gravidez Ativa

80

MOBILIDADE BACIA



Posição inicial

Posição bípede com as pernas ligeiramente mais afastadas que a bacia, joelhos desbloqueados, coluna neutra e mãos apoiadas na anca.

Descrição

Criar rotação em ambos os sentidos com a anca.



Ter em atenção

- Hiperextensão dos joelhos
- Projeção acentuada da anca para a frente

Principais músculos
Lombar

Adaptações e variações

- Movimentos laterais e/ou circulares
- Reduzir a amplitude de extensão da anca para quem apresentar desconforto ao nível da lombar

81

RETROVERSÃO E ANTEVERSÃO BACIA



Posição inicial

Em decúbito dorsal, joelhos fletidos e pernas à largura da anca ou ligeiramente mais afastadas, braços ao lado do corpo com a coluna neutra e ombros encostados atrás para baixo.

Descrição

Reduzir a lordose lombar e aumentar ao realizar a báscula da bacia.



Ter em atenção

- Elevação dos ombros
- Tensão cervical e subida do queixo
- Mobilidade a partir da parte superior do tronco ao invés do movimento de anteversão e retroversão da bacia

Principais músculos
Lombar

Adaptações e variações

- Colocar as mãos na parte lateral da bacia/uma por baixo da lombar, para perceber o movimento



Gravidez Ativa

82

ALONGAMENTO GATO - 4 APOIOS



Posição inicial

Em posição de 4 apoios, com joelhos afastados e mãos alinhadas com os ombros manter o alinhamento das cinturas pélvica e escapular e a coluna neutra.

Descrição

Realizar a flexão da coluna, com um movimento progressivo da bacia até à cervical. Voltar ao alinhamento inicial, ou em caso de inexistência de dor/lesão na lombar, realizar a extensão da coluna.

Ter em atenção

- Desalinhamento das cinturas pélvica e escapular
- Movimento a partir da flexão dos cotovelos
- Hiperextensão dos cotovelos
- Aumento acentuado da lordose lombar e cervical



Principais músculos

Flexores e Extensores do Tronco

Adaptações e variações

- Colocar uma altura nos membros superiores para aumentar o conforto ao nível dos punhos e do alinhamento da coluna

83

SENHOR DOS PEIXES - TORÇÃO



Posição inicial

Na posição sentada, com uma perna em extensão para a frente e a outra em flexão cruzada por cima e planta do pé em apoio no solo.

Descrição

Realizar a rotação do tronco para o lado da perna em extensão. Colocar o braço de apoio no solo perto do tronco para manter a coluna longa.

Principais músculos

Rotadores do Tronco, Abdutores da Anca

Ter em atenção

- Elevação dos ombros
- Recalça do tronco para trás
- Hiperextensão do cotovelo do braço de apoio
- Conforto do punho da mão em contacto com o solo

Adaptações e variações

- Manter as duas pernas em flexão e apoiadas no solo



Gravidez Ativa

PARTE INFERIOR

84

TAMPO DE MESA – CADEIA POSTERIOR



Principais músculos
Cadeia Posterior Membros Inferiores e Tronco

Posição inicial

Em posição bípede, pés à largura da bacia, joelhos desbloqueados, posição neutra da coluna e ombros afastados das orelhas.

Descrição

Realizar flexão do tronco, joelhos em extensão com o auxílio das mãos de forma a sentir o alongamento dos posteriores da coxa e glúteos, cabeça no prolongamento da coluna, olhar para o chão.

Ter em atenção

- Hiperextensão dos joelhos
- Aumento da lordose cervical
- Pouca retroversão da coxofemoral

Adaptações e variações

- Colocar os pés mais afastados
- Realizar o alongamento com o apoio das mãos numa superfície alta



Gravidez Ativa

85

AFUNDO LATERAL / GUERREIRO II



Principais músculos
Adutores da coxa

Posição inicial

Em posição bípede, com os pés afastados cerca de cinco palmos e paralelos, ligeira flexão do tronco, posição neutra da coluna e ombros afastados das orelhas.

Descrição

Realizar a flexão do joelho, mantendo o outro em extensão de forma a sentir o alongamento do adutor.

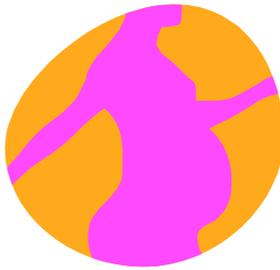
Rodar um dos pés perpendicularmente em relação ao pé contrário, fletir o joelho, manter o alinhamento da coluna e colocar os braços afastados ao lado no prolongamento dos ombros. Olhar na direção da mão.

Ter em atenção

- Elevação dos ombros
- Aumento da lordose lombar
- Elevação do calcanhar do joelho em flexão

Adaptações e variações

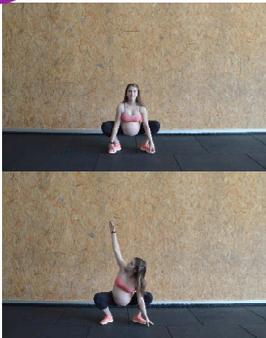
- Manter as duas pernas em flexão e apoiadas no solo



Gravidez Ativa

86

POSIÇÃO DO PÁSSARO - ADUTORES



Principais músculos
Adutores da coxa

Posição inicial

Em posição de 'côcoras' (agachamento profundo), pontas dos pés e joelhos ligeiramente para fora, posição neutra da coluna, ombros afastados das orelhas e mãos apoiadas nos pés.

Descrição

Elevar o braço com a mão em direção ao teto e o olhar na mesma direção.

Ter em atenção

- Tensão nos joelhos
- Elevação dos calcanhares

Adaptações e variações

- Para quem apresenta reduzida amplitude ou desconforto nos joelhos manter a posição de 4 apoios - para torção do tronco, ou pequeno agachamento para os adutores da coxa
- Realizar o alongamento na posição sentada

87

PORTÃO - ADUTORES E DORSAL



Principais músculos
Grande Dorsal e Adutores

Posição inicial

Em posição de joelhos à largura da bacia, com uma perna afastada ao lado em extensão, manter o alinhamento neutro da coluna e os ombros afastados das orelhas.

Descrição

Realizar uma flexão lateral para o lado da perna em extensão, o braço oposto acompanha o movimento do tronco e o braço correspondente auxilia o alongamento apoiado na perna em extensão.

Ter em atenção

- Desalinhar a cintura pélvica
- Pressão sobre o joelho de apoio
- Elevação dos ombros
- Perda do alinhamento da cabeça no prolongamento da coluna

Adaptações e variações

- Realizar sentada com pernas afastadas



Gravidez Ativa

88

ADUTORES COM FLEXÃO DO TRONCO



Posição inicial

Na posição sentada, pernas em extensão e afastadas, a ponta do pé e o joelho em direção ao teto, manter a coluna neutra e ombros bem afastados das orelhas.

Descrição

Realizar uma ligeira flexão frontal do tronco, não excessiva, apoiando as mãos no chão.

Realizar a flexão lateral do tronco para o lado da perna em extensão e o braço acompanha o movimento. Repetir para o lado contrário.



Ter em atenção

- Hiperextensão dos joelhos
- Elevação dos ombros
- Perda do alinhamento da cabeça no prolongamento da coluna

Principais músculos

Grande Dorsal e Adutores

Adaptações e variações

- Realizar sentada num banco ou no step

89

ALONGAMENTO PSOAS ILÍACO



Posição inicial

Na posição de joelhos, avançar um pé afastado do joelho de apoio, braços alinhados à largura dos ombros, coluna longa e bacia para a frente.

Descrição

Levar a bacia na direção da perna da frente, as duas mãos podem manter-se em apoio na bacia, na coxa ou no solo consoante a amplitude de conforto. Manter o alinhamento da coluna e olhar em frente.

Principais músculos

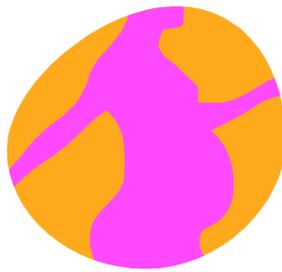
Psoas-íliaco, Quadrícipite e Adutores da Coxa

Ter em atenção

- Aumento da tensão na curvatura lombar
- Aumento da curvatura da cifose dorsal e lordose cervical
- Rotação da anca
- Pressão no apoio do joelho com o solo

Adaptações e variações

- Realizar na posição de afundo sem o joelho no solo para diminuir a pressão
- Apoio das duas mãos sobre a coxa para reduzir a amplitude



Gravidez Ativa

90

ALONGAMENTO QUADRÍCITE



Posição inicial

Em posição bípede unilateral, joelhos desbloqueados, flexão de um joelho e aproximar do glúteo com a coluna longa e olhar dirigido para a frente.

Sentada com uma perna em flexão à frente e outra para trás. Manter os glúteos próximos do solo, coluna longa e braço a apoiar o tronco com os ombros alinhados.

Em decúbito lateral, pés paralelos e um por cima do outro, ou se for mais confortável, ambos os pés apoiados no chão, ombros afastados das orelhas e colocar o braço em flexão em forma de almofada por baixo da cabeça mantendo a coluna neutra.



Descrição

Partir da posição inicial, mantendo todo o alinhamento, realizar a flexão da perna com o auxílio da mão e aproximar do glúteo.



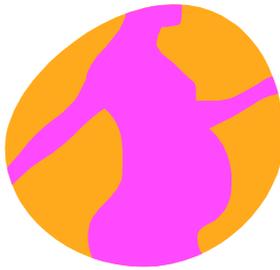
Ter em atenção

- Aumento curvatura da lordose lombar
- Hiperextensão do joelho da perna de apoio na posição bípede
- Alinhamento dos joelhos um com o outro

Adaptações e variações

- Em decúbito lateral, fletir ligeiramente a perna debaixo para maior equilíbrio
- Em posição bípede recorrer ao apoio da mão sobre uma superfície para maior equilíbrio
- Para grávidas com menor mobilidade optar pela posição sentada

Principais músculos
Quadríceps



Gravidez Ativa

91

POSTERIORES DA COXA (posição sentada)



Principais músculos
Isquiotibiais e gêmeos

Posição inicial

Em posição bípede unilateral, joelhos desbloqueados, flexão da coxa, ponta do pé aponta para cima, coluna neutra e ombros afastados. Em posição sentada num banco, pés alinhados com a bacia, realizar a extensão de um joelho e ponta do pé aponta para cima, coluna neutra e ombros afastados.

Descrição

Em posição bípede, apoiar um calcanhar num banco/step, ponta do pé apontada para o teto, manter o alinhamento neutro da coluna e ombros afastados das orelhas. Sentada, manter a posição de flexão a partir da coxofemoral com a coluna alinhada e ombros afastados das orelhas.

Ter em atenção

- Aumento curvatura da lordose lombar
- Hiperextensão do joelho da perna a alongar
- Elevação dos ombros e perda do alinhamento da coluna

Adaptações e variações

- Pressão assistida com uma toalha ou elástico em volta do pé



Gravidez Ativa

92

POSTERIORES MEMBROS INFERIORES (posição em pé)



Posição inicial

Em posição bípede, pés à largura da bacia e paralelos entre si, avançar um pé à frente e ponta do pé aponta para cima, posição neutra da coluna e ombros afastados das orelhas.

Descrição

A perna da frente fica sempre em extensão, enquanto a de trás faz uma ligeira flexão. Tentar alcançar o pé da frente fletindo o tronco e mantendo o alinhamento da coluna.

Partir da posição de joelhos, avançar um pé para a frente com a ponta do pé para o teto e joelho em extensão. Manter o alinhamento neutro da coluna, fletir o tronco ligeiramente para a frente tentando alcançar a ponta do pé e fletir o joelho apoiado no chão.



Principais músculos
Isquiotibiais e gêmeos

Ter em atenção

- Aumento curvatura da cifose dorsal
- Hiperextensão do joelho da perna a alongar
- Elevação dos ombros e perda do alinhamento da coluna

Adaptações e variações

- Realizar na posição sentada no solo ou num banco



Gravidez Ativa

93

ALONGAMENTO POSTERIORES DA COXA (posição deitada)



Posição inicial

Em decúbito dorsal, pés à largura da bacia, joelhos fletidos, coluna em contacto com a superfície, ombros afastados das orelhas.

Descrição

Em cima de um step, manter o alinhamento, fletir a coxa com o joelho afastado.
Fletir a coxa com o joelho em extensão e pé em dorsiflexão.

Ter em atenção

- Desalinhamento da cintura pélvica
- Elevação dos ombros



Principais músculos
Posteriores da coxa e gêmeos

Adaptações e variações

- Realizar em plano inclinado no 3.º trimestre

94

ALONGAMENTO GLÚTEO - SENTADA



Posição inicial

Em posição sentada, cruzar um dos pés sobre a coxa da perna contrária.

Descrição

Partir da posição inicial manter o alinhamento neutro da coluna com uma ligeira flexão pela coxofemoral e com o auxílio da mão, empurrar a perna fletida para baixo para intensificar o alongamento do glúteo.

Ter em atenção

- Elevação da bacia do lado da perna que cruza
- Elevação dos ombros



Principais músculos
Glúteos

Adaptações e variações

- Realizar com a perna cruzada à frente para quem apresenta desconforto no joelho/anca.



Gravidez Ativa

95

ALONGAMENTO GLÚTEO - JOELHOS



Principais músculos
Glúteos

Posição inicial

Em posição de quatro apoios, joelhos alinhados com a bacia, mãos alinhadas com os ombros, coluna neutra e ombros afastados das orelhas, manter um joelho em flexão e deslizar a outra perna atrás em extensão.

Descrição

Manter a posição com a bacia voltada para baixo, coluna alinhada e ligeira inclinação do tronco sobre a perna da frente.

Ter em atenção

- Desalinhamento da cintura pélvica
- Elevação dos ombros
- Aumento da cifose dorsal

Adaptações e variações

- Realizar o exercício, sentada num banco ou cadeira ou bola, para quem apresentar desconforto ao nível da lombar.

96

POSIÇÃO DA CRIANÇA FELIZ



Principais músculos
Glúteos e Lombar

Posição inicial

Em decúbito dorsal, joelhos fletidos e afastados, lombar e omoplatas em contacto com a superfície, coluna longa e ombros estabilizados.

Descrição

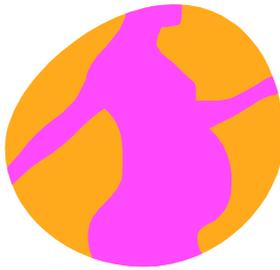
Subir uma perna de cada vez até à posição e manter com as mãos a segurar as pernas ou os joelhos.

Ter em atenção

- Elevação dos ombros
- Aumento da lordose cervical

Adaptações e variações

- Segurar a posição pelos joelhos
- Manter um dos apoios dos pés no solo
- Plano inclinado no 3.º trimestre



Gravidez Ativa

97

POSIÇÃO DO CÃO



Principais músculos

Posteriores dos membros inferiores e tronco

Posição inicial

Em posição de quatro apoios, joelhos ligeiramente mais afastados de acordo com o alinhamento da bacia, mãos alinhadas com os ombros, posição neutra da coluna e ombros afastados das orelhas.

Descrição

Realizar a elevação da bacia, com os joelhos desbloqueados e no máximo de extensão sem perder o alinhamento da coluna. Levantar os calcanhares na direção do chão, cabeça entre os braços e mãos a empurrar o solo em frente.

Ter em atenção

- Elevação dos ombros
- Aumento da cifose dorsal
- Retroversão da bacia

Adaptações e variações

- Manter os joelhos em flexão
- Colocar um apoio mais alto nas mãos
- Realizar com o apoio dos antebraços para diminuir a pressão dos punhos



Gravidez Ativa

7 - RELAXAMENTO

Os exercícios de relaxamento têm como objetivo relaxar o corpo e a mente. Ao realizar estes exercícios, a grávida pode desfrutar da posição confortável de forma autônoma ou explorar técnicas de relaxamento como através da respiração.

As posições adotadas devem de representar o máximo de conforto para a grávida de forma a que possa usufruir da prática.

A considerar que no 3.º trimestre manter as posições durante um período de tempo alargado é desconfortável e a postura de maior conforto para a mãe e bebé é em decúbito lateral.

Os exercícios respiratórios trazem potencialmente muitos benefícios à saúde. Promove uma redução do nível de stress e fadiga muscular, assim como uma melhoria na função do sistema circulatório.

São particularmente recomendados para mulheres grávidas para compensar aspetos fisiológicos e biomecânicos nas mudanças do padrão respiratório induzidas pela gravidez, onde existe uma maior necessidade de oxigénio para a mulher e para o feto.

A respiração abdominal melhora os movimentos do diafragma. Pode aumentar a eficiência durante o parto, assim como lidar com a dor durante o parto. Durante os exercícios, a cavidade abdominal expande-se na inalação e diminui na exalação. De forma a obter resultados a mulher deve realizar os exercícios de respiração sistematicamente durante a gravidez. Combinam perfeitamente com os exercícios pré-natais, no relaxamento, mas também nos intervalos entre as séries de exercícios de força. A forma mais fácil de fazê-lo é sentado, o que proporciona espaço no tórax e na cavidade abdominal e facilita o relaxamento dos músculos abdominais e observação do seu trabalho. Podem também ser realizados na posição bípede ou deitada. Na maioria dos exercícios, a inspiração é feita pelo nariz e a expiração pela boca e nariz.



Gravidez Ativa

A respiração torácica é útil especialmente nas últimas semanas de gravidez, quando um útero grande o torna difícil o diafragma baixar. Durante a inalação, o tórax deve aumentar o volume, aumentando para frente e para os lados. Os músculos abdominais devem ser ativados durante toda a duração do exercício. Uma boa posição para realizar este exercício é em pé, exigindo ativação constante dos músculos abdominais para manter a postura correta. Eles podem ser realizados numa caminhada ou durante outros exercícios envolvendo grandes grupos musculares, por exemplo, durante o agachamento.

Os exercícios podem conter uma componente sensorial, usando as mãos para sentir a cavidade abdominal ou torácica a expandir. Assim como pode ser mais eficaz através da visualização. A mulher pode ser conduzida a visualizar durante o exercício os seus pulmões como uma grande esponja que se enche de água ao inspirar e esvazia ao expirar. Também funcionam muito bem as visualizações com o bebê, levando a um estado de tranquilidade.

Exemplos de exercícios de relaxamento:

<https://youtu.be/DxqVr139-00> (Gravidez Ativa 30)

<https://youtu.be/EKPsQAcKiT8> (Gravidez Ativa 31)

<https://youtu.be/z6UxFlsfQpE> (Gravidez Ativa 32)



Gravidez Ativa

98

DECÚBITO LATERAL



Principais músculos
Todos

Posição inicial

Na posição de decúbito lateral, com os joelhos fletidos para maior base de apoio e uma altura na cabeça para a manter no prolongamento da coluna e se possível uma entre as coxas para manter o alinhamento da cintura pélvica.

Descrição

Permanecer na posição com controlo na respiração e sentir o corpo a descontrair e relaxar.

Ter em atenção

- Conforto na posição
- Alinhamento da cintura pélvica e escapular

Adaptações e variações

- Colocar uma almofada ou toalha entre as coxas e outra na cabeça



Gravidez Ativa

99

RESPIRAÇÃO SENTADA



Posição inicial

Na posição sentada, com as mãos apoiadas ao longo do corpo ou sobre a barriga.

Descrição

Permanecer na posição com controlo na respiração e sentir o corpo a descontrair e relaxar.

Ter em atenção

- Conforto na posição
- Alinhamento da cintura pélvica e escapular

Adaptações e variações

- Colocar uma almofada ou toalha entre as coxas e outra na cabeça



Principais músculos
Todos

100

POSIÇÃO EM PÉ



Posição inicial

Em posição bípede, apoio das costas na parede, joelhos desbloqueados, coluna neutra e ombros afastados.

Descrição

Permanecer na posição com controlo na respiração e sentir o corpo a descontrair e relaxar.

Ter em atenção

- Conforto na posição
- Alinhamento da cintura pélvica e escapular

Principais músculos
Todos

Adaptações e variações

- Realizar o exercício sentada ou deitada (exercícios anteriores)



Gravidez Ativa

BIBLIOGRAFIA

1. ACSM - American College of Sports Medicine. ACSM's Resources for the Exercise Physiologist (2nd ed.). Wolters Kluwer, 2018, 472 p.
2. Chasan-Taber L, Schmidt MD, Roberts DE, Hosmer D, Markenson G, Freedson PS. Development and validation of a Pregnancy Physical Activity Questionnaire. *Med Sci Sports Exerc.*, 2004; 36(10):1750-60.
3. CSEP - Canadian Society for Exercise Physiology. PARmed-X for PREGNANCY (Physical Activity Readiness Medical Examination for Pregnancy), 2015 version. Canadian Society for Exercise Physiology.
4. EuropeActive. EuropeActive Standards - European Qualification Framework level 5 - Pregnancy and Postnatal Exercise Specialist, 2016. <http://www.ehfa-standards.eu/es-standards>
5. Fitzgerald CM & Segal NA (Eds.). *Musculoskeletal Health in Pregnancy and Postpartum*. Springer International Publishing Switzerland, 2015.
6. Mottola MF, Davenport MH, Ruchat SM, Davies GA, Poitras VJ, Gray CE, Jaramillo Garcia A, Barrowman N, Adamo KB, Duggan M, Barakat R, Chilibeck P, Fleming K, Forte M, Korolnek J, Nagpal T, Slater LG, Stirling D, Zehr L. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *Br J Sports Med.* 2018 Nov;52(21):1339-1346.
7. Santos-Rocha R & Branco M. Gravidez Ativa – Adaptações Fisiológicas e Biomecânicas durante a Gravidez e o Pós-Parto. ESDRM-IPS / CIPER-FMH-ULisboa / FCT. Rio Maior: Edições ESDRM, 2016. ISBN: 978-989-8768-17-9 (e-book)
8. Santos-Rocha R (Ed.). *Exercise and Sporting Activity During Pregnancy. Evidence-Based Guidelines*. Springer International Publishing Switzerland, 2019. ISBN: 978-3319910314 (Hard Cover); ISBN-10: 3319910310
9. Santos-Rocha R, Silva MRG, Dias H, Jorge R. *Promoção da Atividade Física e do Exercício durante a Gravidez e o Pós-Parto - Guia para Profissionais de Saúde*. Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto Rio Maior, 2021. ISBN: 978-989-8768-35-3 (impresso); 978-989-8768-36-0 (eletrónico)



Gravidez Ativa

10. Santos-Rocha R, Prior de Freitas J, Fernandes de Carvalho M. Gravidez Ativa – Manual do Programa de Exercício Físico. Instituto Politécnico de Santarém – Escola Superior de Desporto Rio Maior, 2021. ISBN: 978-989-8768-30-8 (impresso); 978-989-8768-31-5 (eletrónico)
11. Santos-Rocha R, Prior de Freitas J, Fernandes de Carvalho M. Agenda da Gravidez Ativa. Instituto Politécnico de Santarém – Escola Superior de Desporto Rio Maior, 2021. ISBN: 978-989-8768-28-5 (impresso); 978-989-8768-29-2 (eletrónico)
12. Santos-Rocha R. Avaliação e Prescrição de Exercício durante a Gravidez. Instituto Politécnico de Santarém – Escola Superior de Desporto Rio Maior, 2021. ISBN: 978-989-8768-37-7 (impresso); 978-989-8768-38-4 (eletrónico)
13. Santos-Rocha R. Gravidez Ativa – Atividade Física e Saúde na Gravidez e Pós-Parto. CIPER-FMH-UTL / ESDRM-IPS / FCT. Rio Maior: Edições ESDRM, 2013



Gravidez Ativa

NOTA SOBRE AS AUTORAS E COLABORADORAS

Rita Santos Rocha

- Doutoramento em Motricidade Humana - Saúde e Condição Física - Faculdade de Motricidade Humana - Universidade de Lisboa; Mestrado em Exercício e Saúde - Faculdade de Motricidade Humana - Universidade de Lisboa; Licenciatura em Ciências do Desporto - Faculdade de Motricidade Humana - Universidade de Lisboa
- Professora Coordenadora na Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém; Investigadora no CIPER - Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana - Faculdade de Motricidade Humana - Universidade de Lisboa
- CiênciaCV: <https://www.cienciavita.pt/4A15-784A-FC14>

Joana Prior de Freitas

- Doutoranda em Ciências do Desporto - Universidade da Beira Interior; Mestrado em Exercício e Saúde - Faculdade de Motricidade Humana - Universidade de Lisboa; Licenciatura em Desporto, Condição Física e Saúde - Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém
- Assistente na Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém

Marta Fernandes de Carvalho

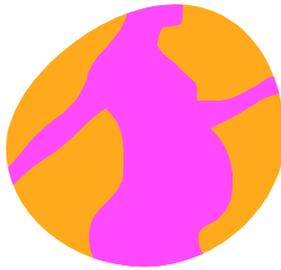
- Mestrado em Atividade Física e Populações Especiais - Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém; Licenciatura em Desporto e Educação Física - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
- Diretora GO FIT Portugal

Andreia Vitorino

- Licenciatura em Comunicação Social e Educação Multimédia - Instituto Politécnico de Leiria; Licenciatura em Desporto, Condição Física e Saúde - Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém
- Técnica de Exercício Físico no PHIVE Health and Fitness centres, Leiria

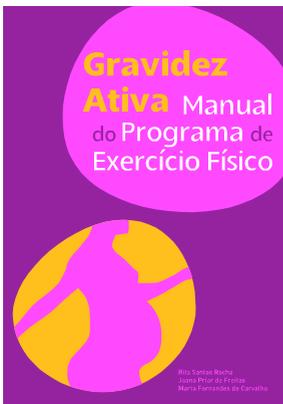
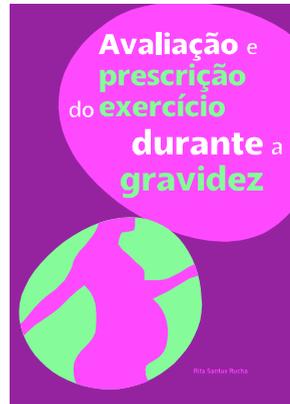
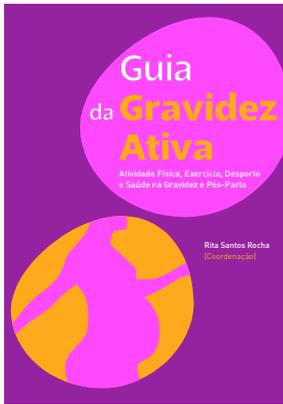
Mélodie da Silva Lopes

- Licenciatura em Desporto, Condição Física e Saúde - Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém



Gravidez Ativa

PUBLICAÇÕES





Gravidez Ativa

NOTAS



Gravidez Ativa

SUGESTÕES

Tem sugestões de melhoria para esta publicação?

Envie um e-mail para guiadagravidezativa@gmail.com

Apoio

A presente publicação está enquadrada no projeto de investigação e desenvolvimento **GRAVIDEZ ATIVA** coordenado por **Rita Santos Rocha** na **Escola Superior de Desporto de Rio Maior** do Instituto Politécnico de Santarém, e apoiado pelo **Programa Nacional de Desporto para Todos 2020** do **Instituto Português do Desporto e Juventude**, através do Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo n.º CP/536/DDT/2020 – Apoio à Atividade Desportiva:
GRAVIDEZ ATIVA - Promoção da Atividade Física, Exercício e Desporto durante a Gravidez e Pós-parto.

