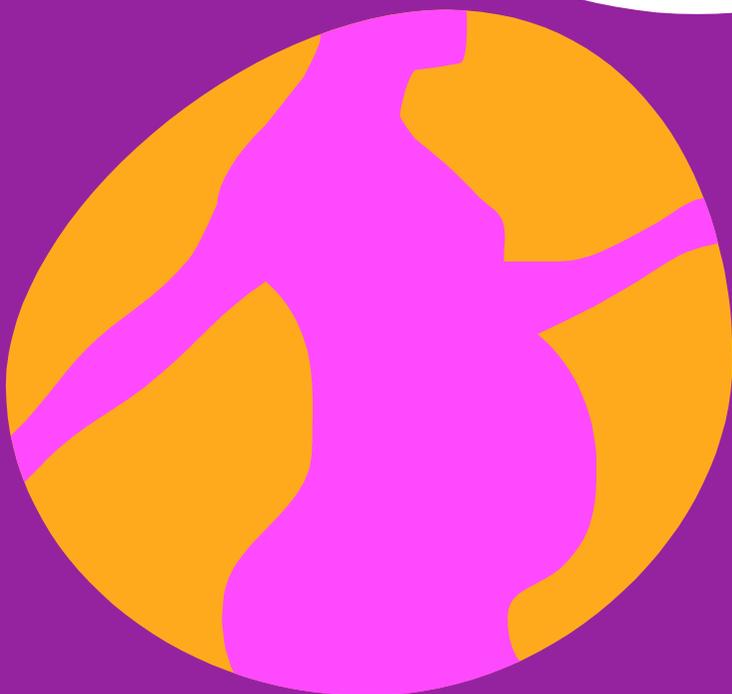


Agenda
da **Gravidez**
Ativa



Ficha Técnica

Título

AGENDA DA GRAVIDEZ ATIVA

Autoras

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

Edição

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

Capa e paginação

SAF Design

ISBN

978-989-8768-28-5 [impresso]; 978-989-8768-29-2 [eletrónico], 42 páginas,
Março 2021

- 3 Prefácio
- 6 **INFORMAÇÃO SOBRE A GRÁVIDA E A GRAVIDEZ**
- 6 A Grávida
- 7 A Gravidez
- 7 Sinais e sintomas de desconforto
- 10 Contraindicações relativas e absolutas para a atividade física
- 12 Sinais para parar a atividade física
- 12 Precauções de segurança para a atividade física
- 13 **REGISTOS DE SAÚDE E ESTILO DE VIDA**
- 13 Questões gerais de saúde relacionadas com a gravidez
- 14 Questões gerais de saúde
- 15 Questões sobre a condição clínica
- 22 **REGISTOS DE ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO**
- 22 Atividades recreativas ou desportivas habituais
- 23 Atividade profissional
- 23 Objetivos
- 25 Prescrição do exercício
- 30 Controlar a intensidade
- 31 **REGISTO SEMANAL**
- 41 Bibliografia
- 43 Notas sobre as autoras
- 44 Notas

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/UCOVyookwc0mcQ5T70imtoNA>).

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.

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 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.

PARA AS 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.

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.ºCP/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

Informação sobre a grávida e a gravidez

Mulheres saudáveis com gravidez sem complicações devem integrar a atividade física no seu dia-a-dia e preferencialmente, participar em programas de exercício pré-natal devidamente supervisionados por profissionais de exercício qualificados, sem risco significativo quer para a grávida quer para o feto.

Os benefícios obtidos através dos programas de exercício adaptados à fase de gravidez incluem a promoção da saúde, a melhoria da condição física, o controlo adequado do peso gestacional, a diminuição da probabilidade de ocorrência de determinados desconfortos (ex. diabetes gestacional, hipertensão induzida pela gravidez, dor lombar, etc.), a facilitação do trabalho de parto, e uma melhor recuperação pós-parto.

Para mais informações sobre atividade física e exercício físico e saúde na gravidez, consulte o GUIA DA GRAVIDEZ ATIVA.

Nesta AGENDA DA GRAVIDEZ ATIVA pode realizar os seus registos e partilhá-los com os profissionais de saúde e com os profissionais de exercício físico que a acompanham. Alguns registos deverão ser preenchidos com auxílio destes profissionais.

A GRÁVIDA

Nome:

Idade:

Profissão:

Contacto (telefone):

Contacto (e-mail):

Contacto em caso de emergência:

A GRAVIDEZ

Data prevista do parto:
Número de gestações anteriores:
Alguma vez ocorreu aborto numa gravidez anterior? sim não
Alguma vez ocorreram outras complicações numa gravidez anterior? sim não
Peso anterior à gravidez:
Peso nas semanas 10-13:
Peso nas semanas 23-26:
Peso nas semanas 35-38:

SINAIS E SINTOMAS DE DESCONFORTO

O questionário seguinte baseia-se no PREGNANCY SYMPTOMS INVENTORY, disponível em <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2393-13-3>

Poderá registar a data da ocorrência, ou seja, em cada trimestre com que frequência ocorreu determinado sintoma, e qual o grau de limitação nas suas atividades diárias.

Informação sobre a grávida e a gravidez

Sintoma	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes
Fadiga / Cansaço				
Náuseas				
Vómitos				
Refluxo				
Prisão de ventre				
Hemorroidas				
Boca seca				
Desejos de comida				
Dormir mal				
Dormir poucas horas				
Pernas inquietas				
Cãibras nas pernas				
Ressonar				
Urinar frequente				
Incontinência / Perda de urina				
Aumento do corrimento vaginal				
Aftas				
Alteração líbido				
Dor nas veias da vagina				
Túnel do Carpo (mãos dormentes)				
Dor ciática				
Dor nas costas				
Dor pélvica				
Dor no peito				
Dor de cabeça				
Mamilos doloridos				

Informação sobre a grávida e a gravidez

Sintoma	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes
Tonturas				
Desmaios				
Palpitações cardíacas				
Falta de ar				
Alteração no olfato ou paladar				
Esquecimento				
Depressão				
Ansiedade				
Sonhos vívidos				
Imagem corporal alterada				
Pele oleosa/acne				
Veias varicosas (varizes)				
Manchas castanhas na cara				
Comichão na pele				
Alterações nos mamilos				
Estrias				
Mãos / pés inchados				
Outro:				

CONTRAINDICAÇÕES RELATIVAS E ABSOLUTAS PARA A ATIVIDADE FÍSICA

Este questionário baseia-se no PARmed-X for PREGNANCY (PHYSICAL ACTIVITY READINESS MEDICAL EXAMINATION), disponível em: <http://www.csep.ca/cmfiles/publications/parq/parmed-xpreg.pdf>

Esta parte deverá ser preenchida pelo profissional de saúde:

CONTRAINDICAÇÕES ABSOLUTAS

A grávida apresenta	1.º Trimestre		2.º Trimestre		3.º Trimestre	
	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Rotura de membranas, parto prematuro?						
Hemorragias persistentes no 2.º ou 3.º trimestre/ placenta prévia?						
Hipertensão induzida pela gravidez ou pré-eclâmpsia?						
Cérvix incompetente?						
Evidência de restrição do crescimento intrauterino?						
Gravidez de alto risco (ex.: trigêmeos)?						
Diabetes tipo I, hipertensão ou disfunção da tiroide, doença respiratória ou disfunção sistémica grave, não controladas?						

CONTRAINDICAÇÕES RELATIVAS

A grávida apresenta	1.º Trimestre		2.º Trimestre		3.º Trimestre	
	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Historial de aborto espontâneo ou parto prematuro em gravidezes anteriores?						
Doença cardiovascular ou respiratória leve/moderada (ex.: hipertensão crónica, asma)?						
Anemia ou deficiência em Ferro? (Hb<100 g/L)						
Malnutrição ex.: anorexia, bulimia)?						
Gravidez gemelar com mais de 28 semanas de gestação?						
Outra condição médica significativa?						
Especifique:						

	1.º Trimestre		2.º Trimestre		3.º Trimestre	
	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Recomendação para a atividade física						

SINAIS PARA PARAR A ATIVIDADE FÍSICA

Estas indicações baseiam-se na 2019 CANADIAN GUIDELINE FOR PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT PREGNANCY disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30337460/>

- Respiração excessivamente curta e persistente que não se resolve com o repouso
- Dor severa no peito
- Contrações uterinas dolorosas e regulares
- Sangramento vaginal
- Perda persistente de fluído pela vagina, indicando rutura de membranas
- Tontura persistente ou desmaio que não se resolve com o repouso

PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA PARA A ATIVIDADE FÍSICA

Estas indicações baseiam-se na 2019 CANADIAN GUIDELINE FOR PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT PREGNANCY disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30337460/>

- Evitar atividade física em ambiente excessivamente quente, especialmente com elevada humidade.
- Evitar atividades que envolvam contacto físico ou perigo de queda.
- Evitar atividades de mergulho.
- Mulheres que vivem ao nível do mar (i.e., abaixo dos 2500 m) devem evitar atividade física em altitude elevada (acima de 2500 m). As grávidas que pretendem realizar atividade física nessas altitudes devem procurar supervisão médica por um profissional com conhecimento sobre o impacto da altitude elevada na saúde materna e fetal.
- As grávidas que pretendem participar em competições desportivas ou realizar atividade física significativamente acima das recomendações devem procurar supervisão médica por um profissional com conhecimento sobre o impacto da atividade física de elevada intensidade na saúde materna e fetal.
- Manter uma nutrição e hidratação adequadas - beber água antes, durante e após a atividade física.
- Conhecer as razões para parar a atividade física e em caso de ocorrência, consultar imediatamente um profissional de saúde qualificado.

REGISTOS DE SAÚDE E ESTILO DE VIDA

Preencha os seguintes dados, preferencialmente com ajuda do seu médico assistente ou enfermeiro de saúde materna, em cada trimestre da gravidez.

QUESTÕES GERAIS DE SAÚDE RELACIONADAS COM A GRAVIDEZ

Este questionário baseia-se no PARmed-X for PREGNANCY (PHYSICAL ACTIVITY READINESS MEDICAL EXAMINATION), disponível em: <http://www.csep.ca/cmfiles/publications/parq/parmed-xpreg.pdf>

Durante a presente gravidez, alguma vez experimentou:	Sim	Não	Data
Fadiga acentuada?			
Hemorragias vaginais?			
Desmaios ou tonturas sem explicação?			
Dores abdominais sem explicação?			
Edema súbito nos tornozelos, mãos ou face?			
Dores de cabeça persistentes ou problemas com dores de cabeça?			
Edema, dor ou vermelhidão numa perna?			
Ausência de movimentos fetais após o 6.º mês?			
Falta de aumento de peso após o 5.º mês?			
Se respondeu SIM a alguma das questões anteriores, por favor explique:			

Durante a presente gravidez:	Sim	Não	Data
Fuma regularmente ou ocasionalmente?			
Consome álcool (1-2 bebidas/dia)?			
Segue um plano de nutrição?			
Dorme bem e o tempo suficiente?			

QUESTÕES GERAIS DE SAÚDE

Este questionário baseia-se no PARQ+ (PHYSICAL ACTIVITY READINESS QUESTIONNAIRE FOR EVERYONE) disponível em: <http://eparmedx.com/> e <http://eparmedx.com/wp-content/uploads/2021/01/ParQ-Plus-Jan-2021-Image.pdf>

Durante a presente gravidez:	Sim	Não	Data
1) Alguma vez o seu médico lhe disse que tinha problemas cardíacos ou valores de pressão arterial elevados?			
2) Sente dor no peito em repouso, durante as suas atividades diárias ou quando faz atividade física?			
3) Perde o equilíbrio devido a tonturas ou perdeu a consciência nos últimos 12 meses?			
4) Já lhe foi diagnosticado outra doença médica crónica (exceto doença cardíaca ou pressão arterial elevada)? Refira quais:			

Durante a presente gravidez:	Sim	Não	Data
5) Atualmente toma algum medicamento prescrito para uma doença médica crónica? Refira quais:			
6) Atualmente (ou nos últimos 12 meses) teve no tecido ósseo, articular ou mole (músculo, ligamento ou tendão) algum problema que poderia ser piorado ao tornar-se mais ativo? Refira quais:			
7) O seu médico alguma vez lhe disse que só deveria fazer atividade física perante supervisão médica?			

Se respondeu **NÃO** a todas as perguntas descritas em cima, está apta para realizar atividade física. Não necessita de preencher as seguintes questões.

Se respondeu **SIM** a uma ou mais questões, deverá continuar a responder ao questionário.

QUESTÕES SOBRE A CONDIÇÃO CLÍNICA

	Sim	Não	Data
1) Sofre de artrite, osteoporose ou problemas de costas? (Se NÃO passar para a questão 2)?			

	Sim	Não	Data
1a) Sente dificuldade em controlar a sua condição com medicamentos ou outras terapias prescritas pelo médico? (Responda NÃO se não estiver a tomar medicamentos ou outros tratamentos)?			
1b) Tem problemas nas articulações que causam dor, uma fratura recente ou uma fratura causada por osteoporose ou cancro, vértebra deslocada (por exemplo, espondilolistese) e/ou espondilose/defeito parcial (uma rachadura no anel ósseo na parte de trás da coluna vertebral)?			
1c) Já tomou injeções de esteroides ou comprimidos de esteroides regularmente por mais de 3 meses?			
2) Tem algum tipo de cancro? (Se NÃO passar para a questão 3)			
2a) O seu diagnóstico de cancro inclui algum destes seguintes tipos: pulmão/broncogénico, mieloma múltiplo (cancro de células plasmáticas), cabeça e pescoço?			
2b) Atualmente está a realizar alguma terapia para o cancro (como quimioterapia ou radioterapia)?			
3) Tem algum problema de coração ou cardiovascular? Isto inclui doença arterial coronária, insuficiência cardíaca, diagnóstico anormal do ritmo cardíaco? (Se NÃO passar para a questão 4)			

	Sim	Não	Data
3a) Tem dificuldade em controlar a sua condição com medicamentos outras terapias prescritas pelo médico? (Responda NÃO se não estiver a tomar medicamentos ou outros tratamentos)			
3b) Tem um batimento cardíaco irregular que exija controlo médico? (por exemplo, fibrilação atrial, contração ventricular prematura)			
3c) Tem insuficiência cardíaca crónica?			
3d) Foi-lhe diagnosticado doença arterial coronária e não pode participar em atividades físicas regulares nos últimos 2 meses?			
4) Tem pressão arterial elevada? (Se NÃO passar para a questão 5)			
4a) Tem dificuldade em controlar a sua condição com medicamentos outras terapias prescritas pelo médico? (Responda NÃO se não estiver a tomar medicamentos ou outros tratamentos)			
4b) Tem uma pressão arterial de repouso igual ou superior a 160/90 mmHg, com ou sem medicação? (Responda SIM se não conhece a sua pressão arterial em repouso)			
5) Tem alguma condição metabólica? Isso inclui diabetes tipo 1, diabetes tipo 2, pré-diabetes? (Se NÃO passar para a questão 6)			

	Sim	Não	Data
5a) Costuma ter dificuldade em controlar os seus níveis de açúcar no sangue com alimentos, medicamentos ou outras terapias prescritas pelo médico?			
5b) Costuma sofrer de sinais e sintomas de baixa taxa de açúcar no sangue (hipoglicemia) após o exercício e/ou durante as atividades de vida diárias? Sinais de hipoglicemia podem incluir: tremores, nervosismo, irritabilidade incomum, transpiração anormal, tonturas, confusão mental, dificuldade na fala, fraqueza ou sonolência.			
5c) Tem algum sinal ou sintoma de complicações de diabetes, como doenças cardíacas ou vasculares e/ou complicações que afetam os olhos, rins ou a sensação nos dedos e pés?			
5d) Tem outras condições metabólicas (como diabetes gestacional, doença renal crónica ou problemas de fígado)?			
5e) Está a planear envolver-se naquilo que para si é um exercício de intensidade vigorosa num futuro próximo?			

	Sim	Não	Data
6) Tem problemas de saúde mental ou dificuldades de aprendizagem? Isto inclui a doença de Alzheimer, demência, depressão, transtorno de ansiedade, transtorno alimentar, transtorno psicótico, deficiência intelectual e síndrome de Down. (Se NÃO passar para a questão 7)			
6a) Tem dificuldade em controlar a sua condição com medicamentos outras terapias prescritas pelo médico? (Responda NÃO se não estiver a tomar medicamentos ou outros tratamentos)			
6b) Tem também problemas nas costas que afetam os nervos ou músculos?			
7) Tem alguma doença respiratória? Isto inclui doença pulmonar obstrutiva crónica, asma, pressão arterial pulmonar elevada. (Se NÃO passar para a questão 8)			
7a) Tem dificuldade em controlar a sua condição com medicamentos outras terapias prescritas pelo médico? (Responda NÃO se não estiver a tomar medicamentos ou outros tratamentos)			
7b) O seu médico já lhe disse que o seu nível de oxigénio no sangue está baixo em repouso ou durante o exercício e/ou que necessita de terapia suplementar de oxigénio?			

	Sim	Não	Data
7c) Se é asmático, tem sintomas de aperto torácico, respiração ruidosa, respiração ofegante, tosse consistente (mais de 2 dias por semana), ou já tomou a sua medicação de emergência mais de duas vezes na última semana?			
7d) O seu médico já lhe disse que tem a pressão alta nos vasos sanguíneos dos pulmões?			
8) Tem alguma lesão na medula espinal? Isto inclui tetraplegia e paraplegia. (Se NÃO passar para a questão 9)			
8a) Tem dificuldade em controlar a sua condição com medicamentos outras terapias prescritas pelo médico? (Responda NÃO se não estiver a tomar medicamentos ou outros tratamentos)			
8b) Costuma exibir baixa pressão sanguínea suficientemente baixa para causar tonturas e/ou desmaio?			
8c) O seu médico indicou-lhe que exibe crises súbitas de pressão alta (conhecidas como disreflexia autonómica).			
9) Já teve algum enfarte? Isto inclui ataque isquémico transitório (AIT) ou evento cerebrovascular. (Se NÃO passar para a questão 10)			

	Sim	Não	Data
9a) Tem dificuldade em controlar a sua condição com medicamentos ou outras terapias prescritas pelo médico? (Responda NÃO se não estiver a tomar medicamentos ou outros tratamentos).			
9b) Tem alguma perturbação na marcha ou mobilidade?			
9c) Alguma vez experimentou um enfarte ou perturbação nos nervos ou músculos nos últimos 6 meses?			
10) Tem mais alguma condição clínica não listada acima? (Se SIM responda à questões 10a - 10c)			
10a) Já experimentou um blackout, desmaio ou perda de consciência como resultado de uma lesão na cabeça nos últimos 12 meses ou teve uma concussão diagnosticada nos últimos 12 meses?			
10b) Tem uma condição clínica que não esteja listada (como epilepsia, problema neurológico, problemas renais)?			
10c) Atualmente vive com duas ou mais condições clínicas? Listar as condições clínicas, por favor: E a medicação respetiva:			

REGISTOS DE ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO

Preencha os seguintes dados, preferencialmente com ajuda do seu treinador pessoal ou fisiologista do exercício.

Este questionário baseia-se no PARmed-X for PREGNANCY (PHYSICAL ACTIVITY READINESS MEDICAL EXAMINATION), disponível em: <http://www.csep.ca/cmfiles/publications/parq/parmed-xpreg.pdf>

ATIVIDADES RECREATIVAS OU DESPORTIVAS HABITUAIS

Atividades recreativas ou desportivas habituais realizadas durante o 1.º trimestre

Intensidade	Frequência (n.º minutos/semana)			(minutos/dia)		
	1-2	2-4	+4	<20	20-40	+40
Elevada						
Média						
Ligeira						

Atividades recreativas ou desportivas habituais realizadas durante o 2.º trimestre

Intensidade	Frequência (n.º minutos/semana)			(minutos/dia)		
	1-2	2-4	+4	<20	20-40	+40
Elevada						
Média						
Ligeira						

Registos de atividade física e exercício físico

Atividades recreativas ou desportivas habituais realizadas durante o 3.º trimestre

Intensidade	Frequência (n.º minutos/semana)			(minutos/dia)		
	1-2	2-4	+4	<20	20-40	+40
Elevada						
Média						
Ligeira						

ATIVIDADE PROFISSIONAL

A sua atividade profissional implica:

- Cargas pesadas? SIM NÃO
- Caminhar frequentemente/subir escadas? SIM NÃO
- Caminhar ocasionalmente (mais de uma vez/hora)? SIM NÃO
- Tempo prolongado em pé? SIM NÃO
- Principalmente na posição sentada? SIM NÃO
- Atividade diária normal? SIM NÃO
- Deslocamento a pé ou de bicicleta? SIM NÃO

OBJETIVOS

INTENÇÕES RELATIVAMENTE À ATIVIDADE FÍSICA

Que atividade física pretende realizar? _____

Isso representa uma mudança relativamente ao que costuma fazer?

SIM NÃO

Registos de atividade física e exercício físico

Objetivos	1.º Trimestre	2.º Trimestre	3.º Trimestre
Ganho de Massa Muscular e Força			
Hipertrofia Muscular			
Manutenção da Composição Corporal			
Ganhos de Flexibilidade			
Lazer e Bem-Estar			
Controlo do Peso Corporal			
Manutenção da Postura			
Saúde e Prevenção de Doenças			
Ganho de Capacidade Aeróbia			
Perda de Massa Gorda			
Recuperação de Lesão			
Recuperação Pós-parto			
Desempenho desportivo			

PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO – AERÓBIO

Resumo das linhas orientadoras para a prescrição de exercício físico durante a gravidez (adaptado de Exercise and Sporting Activity During Pregnancy. Evidence-Based Guidelines. Ver GUIA DA GRAVIDEZ ATIVA)

Que tipo de exercício?	Quantas sessões por semana?	Durante quanto tempo?	A que nível de esforço?
<p>Exercícios que ativem os grandes grupos musculares, de forma ritmada e contínua</p> <p>É bem tolerada durante a gravidez uma variedade de exercícios com suporte do peso do corpo e com peso do corpo suportado</p> <p>Os exercícios aeróbios podem ser categorizados por nível de intensidade e de habilidade</p>	<p>Mulheres previamente inativas: até 3 dias/semana</p> <p>Mulheres previamente ativas: 3-5 dias/semana até à maioria dos dias da semana</p>	<p>30 min/dia de exercício de intensidade moderada (acumulado) até um total de pelo menos 150 min/semana ou 75 min/semana de intensidade vigorosa</p> <p>Mulheres previamente inativas devem progredir de 15 para 30 min/dia</p>	<p>Intensidade moderada (3-5,9 METs; RPE = 12-13; 40%-60% $\dot{V}O_{2res}$)</p> <p>Intensidade vigorosa (>6 METs; RPE = 14-17) para mulheres muito ativas antes da gravidez ou para as que aumentem o nível de CF durante a gravidez</p>

PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO – RESISTÊNCIA MUSCULAR

Que tipo de exercício?	Quantas sessões por semana?	Durante quanto tempo?	A que nível de esforço?
Uma variedade de exercícios realizados com máquinas, pesos livres e com o peso do corpo, são bem tolerados durante a gravidez	2-3 dias/semana não consecutivos	1 série para principiantes + 2-3 séries para praticantes intermédios e avançados + Treinar os principais grupos musculares + A base de um programa inclui 8-10 exercícios diferentes	Intensidade que permita múltiplas repetições submáximas (i.e., 8-10 ou 12-15 reps) a ser executadas até ao ponto de fadiga moderada (40%-60% da RM estimada)

PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO – FLEXIBILIDADE

Que tipo de exercício?	Quantas sessões por semana?	Durante quanto tempo?	A que nível de esforço?
Conjunto de exercícios de alongamento estático ativo ou passivo, e dinâmico para cada articulação	Pelo menos 2-3 até 7 dias/semana	Manter o alongamento estático durante 10-30 s (até 60 s) + 2-4 repetições de cada exercício	Alongar até ao ponto de sensação de rigidez ou desconforto ligeiro

PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO – NEUROMOTOR

Que tipo de exercício?	Quantas sessões por semana?	Durante quanto tempo?	A que nível de esforço?
<p>Exercícios que envolvam habilidades motoras, e.g., equilíbrio, agilidade, coordenação, marcha), treino proprioceptivo, e atividades multifacetadas (e.g., Pilates, Yoga, tai chi)</p>	<p>Pelo menos 2-3 até 7 dias/semana</p>	<p>20-30 até 60 min/dia</p>	<p>A intensidade no treino neuromotor refere-se ao grau de dificuldade de execução de posturas, movimentos (equilíbrio, coordenação), ou rotinas</p> <p>+ Não está determinada qual a intensidade (e volume) efetiva de treino neuromotor</p>

PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO – PAVIMENTO PÉLVICO

Que tipo de exercício?	Quantas sessões por semana?	Durante quanto tempo?	A que nível de esforço?
<p>Treino complexo dos músculos do pavimento pélvico focado quer na contração quer na relaxação</p> <p>+ Podem ser utilizados vários aparelhos para aumentar a efetividade e atratividade do treino (e.g., cones vaginais)</p>	<p>1-7 dias/semana</p>	<p>10-30 min/dia</p>	<p>Não está determinada qual a intensidade (e volume) efetiva de treino dos músculos do pavimento pélvico</p>

CONTROLAR A INTENSIDADE

CALCULAR A FREQUÊNCIA CARDÍACA DE REPOUSO

A avaliação da frequência cardíaca (FC) de repouso deve fazer-se no momento do dia mais calmo, de manhã ao acordar. Se tem cardiofrequencímetro, pode fazer uma gravação de 5 minutos, em 3 manhãs seguidas e retirar a média. Caso não tenha, coloque 2 dedos ao nível do pulso (pulso radial) e conte o número de batimentos durante 15 segundos, e multiplique por 4. Repita 3 vezes e faça a média.

CALCULAR A FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA

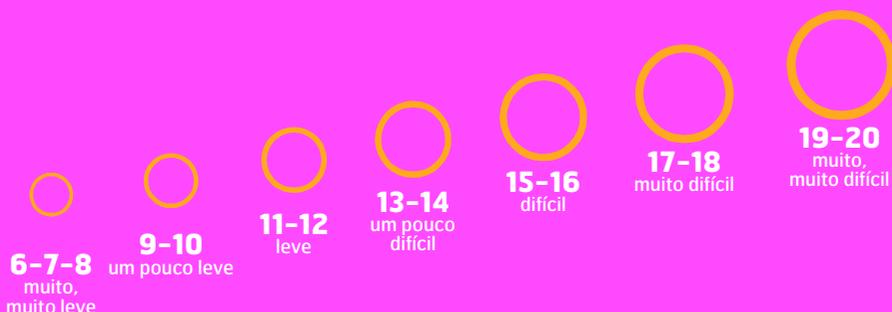
Calcular a FC máxima através da seguinte fórmula (equação não-linear de Gellish et al., 2007): $FC\ máx = 191,5 \times (0,007 \times idade^2)$.

CALCULAR A FREQUÊNCIA CARDÍACA DE TREINO

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

ESCALA DE PERCEÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO

Verificar a adequação da sua zona alvo de FC comparando-a com a escala abaixo. Um intervalo entre 12 e 14 (mais ou menos difícil) é apropriado para a maioria das mulheres grávidas.



Registo semanal

Semana 1



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 2



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 3



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 4



sim não

nº vezes



_____ kg

Registo semanal

Semana 5



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 6



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 7



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 8



sim não

nº vezes



_____ kg

Registo semanal

Semana 9



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 10



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 11



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 12



sim não

nº vezes



_____ kg

Registo semanal

Semana 13



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 14



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 15



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 16



sim não

nº vezes



_____ kg

Registo semanal

Semana 17



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 18



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 19



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 20



sim não

nº vezes



_____ kg

Registo semanal

Semana 21



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 22



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 23



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 24



sim não

nº vezes



_____ kg

Registo semanal

Semana 25



sim não
nº vezes



_____ kg

Semana 26



sim não
nº vezes



_____ kg

Semana 27



sim não
nº vezes



_____ kg

Semana 28



sim não
nº vezes



_____ kg

Registo semanal

Semana 29



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 30



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 31



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 32



sim não

nº vezes



_____ kg

Registo semanal

Semana 33



sim não

nº vezes



_____ kg



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 35



sim não

nº vezes



_____ kg



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 36

Registo semanal

Semana 37



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 38



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 39



sim não

nº vezes



_____ kg

Semana 40



sim não

nº vezes



_____ kg

- American College of Obstetricians and Gynecologists. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. *Obstet Gynecol.* 2020 Apr;135(4):e178–e188.
- American College of Sports Medicine. *ACSM's Resources for the Exercise Physiologist* (2nd ed.). Wolters Kluwer, 2018.
- Bull FC et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020 Dec;54(24):1451–62.
- Canadian Society for Exercise Physiology. *PARmed-X for PREGNANCY (Physical Activity Readiness Medical Examination for Pregnancy)*, 2015.
- Chasan-Taber et al. Development and validation of a Pregnancy Physical Activity Questionnaire. *Med Sci Sports Exerc.*, 2004; 36(10):1750–60.
- Fitzgerald CM & Segal NA (Eds.). *Musculoskeletal Health in Pregnancy and Postpartum*. Springer International Publishing Switzerland, 2015.
- Liguori G, American College of Sports Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer Health, 2020.
- Mottola M et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. Consensus Statement. *Br J Sports Med* 2018;52:1339–46.
- 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)
- 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
- 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)
- 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)

- 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)
- 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)
- 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.
- Santos-Rocha, R (coord.). GUIA da GRAVIDEZ ATIVA - Atividade Física, Exercício Físico, Desporto e Saúde na Gravidez e Pós-Parto. Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém, 2020, 78 pp. ISBN 978-989-8768-26-1 (versão impressa), 978-989-8768-27-8 (versão digital)
- GRAVIDEZ ATIVA: <https://www.youtube.com/channel/UCOVyookwc0mcQ5T7OimtoNA>

Rita Santos Rocha

- Doutoramento em Motricidade Humana – Saúde e Condição Física – Faculdade de Motricidade Humana (FMH) – Universidade Técnica de Lisboa; Mestrado em Exercício e Saúde (FMH), Licenciatura em Ciências do Desporto (FMH)
- Professora Coordenadora na ESDRM – Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém
- Investigadora no CIPER – Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana – FMH
- Ciência CV: <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

Apoio

A presente publicação está enquadrada no programa GRAVIDEZ ATIVA - promoção da prática de atividade física e desportiva durante a fase de gravidez e pós-parto, apresentada pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém, apoiado pelo Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT) do Instituto Português para o Desporto e Juventude (IPDJ) através do Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo nº CP/536/DDT/2020 - Apoio à Atividade Desportiva GRAVIDEZ ATIVA - Promoção da Atividade Física, Exercício e Desporto durante a Gravidez e Pós-parto.

