

## Exercícios para gestantes: Ponte

Muitas pessoas ainda tem a imagem da gestante como uma pessoa hipersensível a tudo, que precisa de mil cuidados e repouso constante. Essa opinião está correta em partes: claro que uma mulher em período de gestação precisa realmente de alguns cuidados especiais, algumas mudanças na rotina e um período maior de descanso, porém isto não significa que a gestante não possa se **exercitar** um pouquinho, pelo contrário, ela deve!

Exercícios trazem muitos benefícios para as futuras mamães e, além disso, proporcionam bem estar e uma maior disposição, já que um fato no período de gravidez é que muitas mulheres se sentem indispostas.

### Quais os benefícios que este exercício me trará?

O **exercício de Ponte**, é um dos vários que englobam o **Pilates**, uma técnica de exercícios aonde o único componente usado é o peso do próprio corpo. Gracias ao tipo de movimento proposto neste exercício, ele auxilia na **prevenção de dores na coluna** e no nervo ciático, que sem dúvidas é um problema que atinge a maioria das gestantes e acaba por ser um dos maiores incômodos na gravidez. Além disto, praticar a Ponte também evita que seu bebê venha antes do tempo, prematuro.



### Como funciona?

O exercício consiste em se deitar em uma superfície reta, com a barriga voltada para cima, e os joelhos flexionados; o movimento é bem simples, a mulher deve movimentar o quadril para cima, formando uma ‘ponte’, e depois voltar a posição inicial lentamente.

### Qualquer gestante pode fazer?

Apesar de ser um exercício físico muito simples, sem nenhum peso além do próprio corpo e com movimentos leves, não. Nem toda gestante tem resistência o suficiente para realizar este exercício, portanto é essencial que, antes de iniciar qualquer tipo de exercício em casa, a gestante **converse com o seu médico** e se informe a respeito. Lembrando também que é

preciso observar seus limites, se você achar que o exercício está sendo muito pesado para você, te causa algum desconforto, ou cansaço extremo, interrompa imediatamente e procure outras alternativas de exercícios juntamente com o seu médico.

NÃO COPIAR