

Exercícios físicos na gestação: Profissional faz sucesso em mais de 20 países

“NA GESTAÇÃO, É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA QUE A MULHER TENHA UMA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO SEGURO E ASSERTIVO, QUE RESPEITE AS ADAPTAÇÕES A CADA TRIMESTRE”

Grávida deve ficar em repouso e evitar esforço físico, certo? Errado! Quem comprova que esse pensamento já está ultrapassado é a Profissional de Educação Física Bia Faé [CREF 002182-G/ES]. Desde 2004, Bia dedica seu conhecimento em Educação Física preparando mulheres para um momento tão importante em suas vidas: a hora do parto. “Para iniciar ou continuar os exercícios físicos na gestação, é importante uma autorização médica. Para as que forem autorizadas a praticar, é de extrema importância que a mulher tenha uma prescrição de exercício físico seguro e assertivo, que respeite as adaptações a cada trimestre. Além de controlar o ganho de peso e diminuir as chances de patologias, a gestante que se exercita também tem menos dores e mais chances de ter parto vaginal”, inclusive, sem anestesia – como foi o caso de algumas de suas clientes.



Os benefícios ficam nítidos no momento de dar à luz. “Tenho visto diversos aspectos positivos no momento do parto, como a disposição e mobilidade. A mulher que se exercita tem mais facilidade para movimentar-se, tem mais disposição para as horas que antecedem esse momento especial e também para o período expulso. Já na fase do pós-parto, a prescrição do treino precisa ser gradativa e específica, respeitando o retorno do corpo, a amamentação e principalmente a musculatura abdomino-pélvica”.

Mas com a chegada da pandemia, as gestantes, que são grupo de risco para Covid-19, ficaram impossibilitadas de ir à academia. O isolamento e mesmo o medo de passar a gestação sedentária, como explica Bia, também podem contribuir para diminuir a imunidade, aumentar

a ansiedade e comprometer a saúde. Por isso, a Profissional não poderia deixar suas gestantes desamparadas, sem os inúmeros benefícios que o exercício físico proporciona.

As gestantes que já conheciam o trabalho da Bia não quiseram ficar sem esses benefícios. Por isso, ela, que já atendia remotamente um caso ou outro, abriu a mente para essa nova realidade. O que nem ela esperava era que o obstáculo do isolamento se tornaria uma grande oportunidade: “Se por um lado a pandemia nos isolou, por outro, a tecnologia nos aproximou. Desde o início do isolamento social atendi *online* e de forma totalmente individualizada mães de 20 países diferentes, provando que é possível treinar sim na gestação e de forma segura”.



“Percebo que, nesse momento, a sociedade passou a olhar para o Profissional de Educação Física como vetor principal para aquisição da saúde. Mais do que nunca o Profissional precisa entender seu papel neste momento”

Mas isso não significa que transformar obstáculo em oportunidade foi fácil. Pelo contrário, exigiu de Bia muito preparo e dedicação. “Ao meu ver, o maior desafio da atuação remota é ensinar o exercício de forma didática, mantendo sempre a segurança. Nessas horas, reforço a importância da vivência prática. Cada aluno tem suas dores, desafios e limitações. Para conquistar confiança, é necessário lidar com maestria com tudo isso”.

O processo também ajuda a lidar com o turbilhão de emoções e sentimentos que marcam o processo gestacional, sobretudo no período em que vivemos. “As gestantes em tempos de Covid-19 estão passando pela gestação com preocupações extra”. Por isso, não tem como fugir: a parte afetiva acaba fazendo parte do trabalho. “Tento manter ao máximo uma relação de cuidado e proximidade, para oferecer ainda mais segurança, emanando positividade o tempo todo”.





O momento de crise coletiva exigiu de Bia adaptar seu trabalho, mas não só isso. “Foi crucial para uma autorreflexão sobre minha identidade profissional: qual o meu papel como profissional da saúde e como eu posso oferecer um serviço de qualidade e de excelência, mesmo que a distância?! Nesse contexto, idealizei o meu método e alavaquei projetos, como a abertura da minha empresa”.

Se as conquistas são muitas, ainda mais numerosos são os desafios e oportunidades. “Percebo que, nesse momento, a sociedade passou a olhar para o Profissional de Educação Física como vetor principal para aquisição da saúde. Mais do que nunca o Profissional precisa entender seu papel neste momento”.



danihcourtinho Todo meu amor pelo trabalho que realizamos juntas e os excelentes resultados, que fizeram toda diferença para a chegada do meu príncipe José Pedro. Parabéns pela profissional que é, o amor com que trabalha. Obrigada tbm por tudo isso. 🧡



“Foi crucial para uma autorreflexão sobre minha identidade profissional: qual o meu papel como profissional da saúde e como eu posso oferecer um serviço de qualidade e de excelência, mesmo que a distância?! Nesse contexto, idealizei o meu método e alavaquei projetos, como a abertura da minha empresa”

Para entender seu papel neste momento, Bia vem se especializando há bastante tempo. “Costumo dizer que respiro saúde feminina há 17 anos. Acumulei diversas certificações nacionais e internacionais, pois entendi que era primordial aprofundar o conhecimento, à medida que a sociedade e a ciência se atualizam”. Para quem se interessar pelo tema, vale a pena seguir Bia no Instagram. Em seu perfil, ela compartilha um pouco de seu conhecimento e experiências no tema: **@biafae**.