



# TFM PARA GESTANTES

## ALGUNS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FÍSICO NA GRAVIDEZ

- 1- Aumenta ou mantém a aptidão cardiorrespiratória;
- 2- Reduz o risco de ganho excessivo de peso e diabetes gestacional;
- 3- Reduz os sintomas de depressão pós-parto.

**ANTES DE INICIAR O TREINO CONSULTE SEU MÉDICO E RECEBA ORIENTAÇÃO DE UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA!!**

### TREINAMENTO CARDIOPULMONAR:

**3 X NA SEMANA**

**DURAÇÃO INICIAL DE 15MIN/DIA ATÉ 30MIN/DIA**

**TOTAL DE 150MIN/SEMANA**

### TREINAMENTO NEUROMUSCULAR:

**PROGRAMA DE FORÇA OU RESISTÊNCIA MUSCULAR**

**TODOS OS GRUPOS MUSCULARES**

**12 A 15 REPETIÇÕES**



**EXERCITE-SE  
PARA VIVER MAIS**

**PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSE O MANUAL EB-20-MC-10.350**



INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO  
FÍSICA DO EXÉRCITO

"Ciência para a saúde e a operacionalidade."

