

# Attività Fisica in Gravidanza

Tutti conosciamo l'importanza dell'attività fisica in ogni fase della vita. Negli ultimi anni è divenuta di rilevanza scientifica anche l'attività fisica in gravidanza.

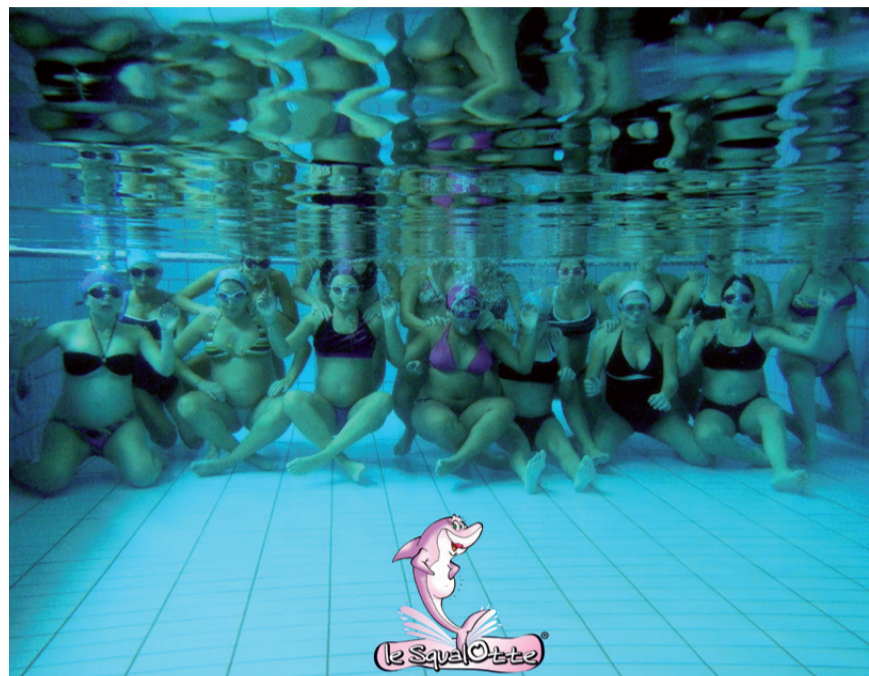
La sedentarietà, prima e soprattutto durante la gravidanza, può portare a una serie di problematiche come il diabete gestazionale, aumento del peso, "affanno", astenia, ansia, insonnia ecc. Attraverso l'attività fisica tutte queste complicanze possono essere tenute sotto controllo.

In quest'articolo tratteremo in particolare dell'**attività fisica svolta in ambiente acquatico**.

Non c'è nulla di meglio per una gestante che immergersi in un fluido che abbia la capacità di "sgravare" il suo peso corporeo. Il livello dell'acqua è importante, poiché ad esempio in un'immersione totale, grazie ad una elementare legge fisica (principio di Archimede), il peso corporeo si riduce al 3% di quello misurato in condizioni basali; e un'immersione fino al petto comporta una riduzione dell'80% del peso corporeo misurato in condizioni basali.

Sentire solo il 20% del peso del proprio corpo è una conquista notevole per una gestante, che durante tutta la lezione potrà sentirsi libera da dolori alla colonna vertebrale, dolori articolari, "gonfiore" alle gambe e senso di costante pesantezza e costrizione polmonare.

Tutti gli esercizi che saranno proposti alle gestanti mirano al mantenimento e allo sviluppo del tono muscolare; e infine al miglioramento della condizione cardio-polmonare.



## Controllo del tono attraverso esercizi di rinforzo muscolare



Gli esercizi per il mantenimento e per lo sviluppo del tono muscolare effettuati in acqua, producono una migliore ossigenazione del tessuto muscolare e di conseguenza un maggior apporto di nutrienti che non fanno altro che migliorare la tonicità del muscolo stesso, prevenendo anche i fastidiosissimi crampi.

In acqua si possono eseguire moltissimi esercizi: ad esempio la corsa in acqua è ottima sia per il tessuto muscolare sia per il ritorno venoso, attraverso la stimolazione del piede che è piacevolmente massaggiato dall'acqua. Possiamo lavorare anche sul tono muscolare delle braccia, servendoci per esempio di ausili didattici come i tubolari che esercitano una resistenza favorevole al potenziamento del tono muscolare degli arti superiori.

Altri esercizi per favorire il mantenimento ed il potenziamento del tono muscolare possono essere effettuati anche nuotando. Lo stile più indicato per le gestanti è sicuramente il dorso, perché permette, tra l'altro, di alleviare i fastidiosi dolori lombari. Il dorso possiamo farlo in molti modi.

Se vogliamo potenziare le gambe, possiamo eseguire il nuoto senza l'aiuto delle braccia; al contrario, se vogliamo incrementare il movimento

degli arti superiori, è preferibile nuotare riducendo al minimo il movimento degli arti inferiori.

Il lavoro in acqua aiuta a "sgonfiare" le gambe; il drenaggio che si ottiene favorisce la funzionalità renale che, aumentando la diuresi, contribuisce ad una maggiore "purificazione" dell'organismo.

In ultima analisi non c'è nulla di meglio che poter

praticare sport durante la gravidanza, sia per tutti i benefici derivanti dall'attività fisica sia per il bel clima che si respira in un ambiente composto da altre gestanti con cui confrontarsi e con cui, insieme all'istruttrice, condividere i bei momenti in acqua.

La Società Sportiva "le SqualOtte" con il suo team di professionisti del settore Vi invita a provare questa fantastica ed utile esperienza, nonché le altre attività specifiche dedicate alle gestanti e neo-mamme (percorso di accompagnamento alla nascita, acquaticità post-partum, infant massage, acquaticità post-natale).

I professionisti delle "SqualOtte" fidano molto in questi corsi, per il loro benefico effetto sulla gestante che viene a trovarsi in un contesto di gioco, di relax, di ascolto e condivisione: aspetti essenziali della prevenzione dell'ansia e della temuta depressione pre e post partum. Sottolineano inoltre il loro aspetto "pratico" al momento del parto. Ed infine raccomandano la loro opera che, dopo aver coccolato le "SqualOtte", si occupa, con particolare cura e attenzione, dei loro piccoli "Squaletti".

*Dott.ssa Valentina Fagnani*

### Il Team

Per realizzare questo progetto si sono formati al meglio:

**Antonio Biagio Maiorano:** team manager - area organizzativa

**Dott.ssa Valentina Fagnani:** chinesologa - area sportiva - responsabile settore acquaticità

**Dott.ssa Giuliana D'Addario:** psicologa - area psicologica

**Dott.ssa Alessandra Nunziato:** ostetrica - area materno-infantile

**Tutti i componenti del team sono Istruttori Nazionali di Acquaticità Pre e Post Natale "Apnea National School".**

**Info: 320 3009040**

Web: [www.glisqualetti.it](http://www.glisqualetti.it) - facebook.com/glisqualetti  
info@glisqualetti.it

Web: [www.lesqualotte.it](http://www.lesqualotte.it) - facebook.com/lesqualotte  
info@lesqualotte.it

