

## ANAIS I CAMEG

# Efeitos do exercício físico na prevenção do diabetes gestacional: uma revisão integrativa

Jéssica Sena Melo<sup>1</sup>, Arthur Fidelis de Sousa<sup>1</sup>, Amanda Rosa Santos<sup>1</sup>, Kamylla Borges Santos<sup>1</sup>, Marina Ramos Ribeiro<sup>1</sup>, Humberto de Sousa Fontoura<sup>2</sup>.

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.
2. Docente curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

### RESUMO:

**Introdução:** O diabetes mellitus gestacional (DMG) é estado metabólico de hiperglicemia com início ou diagnóstico durante o período gestacional, tendo como fatores desencadeantes: histórico familiar, idade, IMC, sedentarismo e hipertensão. Exercícios físicos são pilares para prevenção e tratamento de diabetes nas populações em geral, entretanto, há uma relutância em relação à prática de atividade física nesse grupo específico devido ao senso comum que afirma que grávidas devem manter-se em repouso durante todo o período gestacional.

**Objetivo:** Analisar as evidências científicas acerca dos benefícios da prática regular de exercícios físicos no prognóstico do diabetes gestacional. **Material e Método:** Foi realizada uma revisão integrativa de 17 artigos obtidos nas plataformas de indexação Scielo, PubMed, LILACS e Google Acadêmico, com os seguintes descritores: atividade física, exercício físico, gestação, diabetes gestacional e seus termos correspondentes em inglês. Foram incluídos 17 artigos, publicados entre 2016 e 2019, que realizaram ensaio clínico randomizado com duração no mínimo de três semanas. Foram excluídos os artigos sem metodologia clara e as revisões de literaturas. **Resultados:** O período gestacional é um evento na vida da mulher marcado por uma sequência de alterações tanto fisiológicas, quanto anatômicas, suscitando, inclusive em alterações no metabolismo da gestante, que podem determinar o surgimento de um possível DMG. Nesse contexto, a prática de atividade física se torna primordial por promover uma sensação de bem-estar, reduzir o ganho de peso e de adiposidade fetal, melhorar o controle glicêmico e diminuir problemas durante o parto. Estudos mostram que exercícios leves a moderados por dia durante 30 minutos ou mais, ou um programa de caminhada vigorosa associada a uma dieta alimentar restrita promovem a diminuição dos riscos de mulheres desenvolverem DMG. Os exercícios físicos podem auxiliar no controle glicêmico, na redução do peso, além de prevenir o sobrepeso e obesidade, gerar bem-estar e diminuir os níveis de fator de necrose tumoral  $\alpha$  (TNF- $\alpha$ ). A explicação para a melhora no perfil glicêmico é que a prática de exercícios físicos aumenta a sensibilidade periférica à insulina, pois eleva a expressão e sinalização dos substratos do receptor de insulina 1 (IRS-1) e 2 (IRS-2). Também decorre da prática de exercício o aumento da captação de glicose pela enzima AMPK, que são responsáveis pela translocação de transportador de glicose 4 (GLUT-4) para a membrana. Não existe um consenso sobre qual tipo de exercício é o mais indicado para controle da glicemia, podendo variar entre aeróbio e resistido. **Conclusão:** Os exercícios físicos na gravidez têm benefícios potenciais e, se bem orientados, proporcionam uma melhora na qualidade de vida durante a gestação, portanto, é recomendado que mulheres, sem contraindicações, sejam fisicamente ativas durante a gravidez. Embora seja uma medida eficaz, não é a única medida necessária, logo para o melhor manejo e prevenção de possíveis complicações durante o período gestacional, as mulheres devem seguir orientações nutricionais específicas de profissionais especialistas, além de seguir um programa de pré-natal.

### Palavras-chave:

Atividade física.  
Exercício físico.  
Gestação.  
Diabetes gestacional.