

A ATIVIDADE FÍSICA E OS PRINCIPAIS EFEITOS NO CONTROLE DA DIABETES E OBESIDADE NA GESTAÇÃO

DOI: 10.48140/digitaleditora.2020.002.15

15

RESUMO

Objetivos: Discutir sobre a Atividade física e os principais efeitos no controle da diabetes e obesidade na gestação, e os principais benefícios obtidos através na prescrição de diferentes tipos de atividade física em gestantes.

Métodos: Para a realização desta pesquisa foram realizados levantamentos bibliográficos de artigos científicos achados nas bases de dado Pubmed, The Scientific Electronic Library Online – (SCIELO), referentes à temática do trabalho.

Resultados: Os resultados vistos no estudo relatam que gestantes com comorbidades, como diabetes e obesidade que fizeram exercícios físicos com acompanhamento dentro dos níveis de intensidade indicado, tiveram êxitos que não comprometeram o período gestacional nem o feto.

Conclusão: A atividade física durante a gestação traz inúmeros benefícios para a mãe e para o feto, desde que sejam tomados os devidos cuidados quanto ao tipo, duração e intensidade dos exercícios, respeitando as contraindicações e patologias associadas com acompanhamento profissional e indicação médica de maneira individualizada.

Ailton Silva do Nascimento

Graduando em Educação Física pela AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí



<https://orcid.org/0000-0001-9157-9916>

Pedro Victor Ramalho de Macêdo

Graduando em Educação Física pela AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí



<https://orcid.org/0000-0002-2190-0871>

Mário Sérgio de Paiva Dias

Profissional de Educação Física, Especialista e Professor Auxiliar da AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí



<https://orcid.org/0000-0003-0284-2140>

PALAVRAS-CHAVES: Gestação. Atividade física. Obesidade. Diabetes.

PHYSICAL ACTIVITY AND THE MAIN EFFECTS ON DIABETES CONTROL AND OBESITY IN PREGNANCY

DOI: 10.48140/digitaleditora.2020.002.15

15

ABSTRACT

Objectives: To discuss physical activity and the main effects in the control of diabetes and obesity in pregnancy, and the main benefits obtained through the prescription of different types of physical activity in pregnant women.

Methods: To carry out this research, bibliographical surveys of scientific articles found in the Pubmed databases, The Scientific Electronic Library Online - (SCIELO), referring to the theme of the work, were carried out.

Results: The results seen in the study report that pregnant women with comorbidities, such as diabetes and obesity that physical exercise with monitoring within the indicated intensity levels, had successes that do not compromise the gestational period or the fetus.

Conclusion: Physical activity during pregnancy brings countless benefits for the mother and the fetus, provided that due care is taken as to the type, duration and intensity of the exercises, respecting the contraindications and pathologies associated with professional monitoring and medical indication of individualized way.

Recebido em: 10/12/2020
Aprovado em: 28/12/2020
Conflito de Interesse: não
Suporte Financeiro: não houve

KEYWORD: Gestation. Physical activity. Obesity. Diabetes.



INTRODUÇÃO

Durante a gestação a mulher sofre diversas alterações biológicas que podem ser facilmente notadas, variando de mulher para mulher dependendo também do seu tempo de gestação (SILVA et al, 2015 citados por QUEIROGA; CARRIEL; PERUCHI, 2018). Mulheres grávidas com diabetes, ou obesas são suscetíveis a elevadas modificações, com algumas consequências que podem resultar em muitas dores e limitações nas atividades diárias, uma vez que essas transformações trazem consequências em todo o sistema do corpo.

A prática de atividades físicas em gestantes com essas comorbidades, devem ser praticadas com alguns cuidados para se obter os devidos benefícios. É de total importância que as fases da gestação sejam respeitadas, e a intensidade das atividades físicas se ajustem a essas fases. Vários tipos de exercícios podem ser realizados com gestantes, como a musculação com cargas leves e exercícios aeróbicos leves. As práticas desses exercícios trazem mais benefícios que malefícios para gestante, resultando em uma gestação mais tranquila, além de uma melhor recuperação pós-parto. As grávidas saudáveis devem ser encorajadas a praticarem exercícios físicos durante todo o processo de gestação, no entanto as que possuem algum tipo de alteração, devem fazer exercícios específicos que não tragam riscos à gestante e ao bebê. Atividades Físicas podem ser definidas como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas praticam envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de movimentos corporais (SOARES D.S.C., SOARES J.J., GRAUP S., STREB A.R., 2018). É importante destacar que além das melhorias fisiológicas, ela promove benefícios no âmbito social e mental, de modo que terá como resultados positivos a saúde (KWAG K., MARTIN P., RUSSELL D., FRANKE W., KOHUT M., 2011 citados por SOARES D.S.C., SOARES J.J., GRAUP S., STREB A.R., 2018).

Atualmente, sabe-se que a adoção de um estilo de vida ativo e a manutenção dele durante a gestação pode trazer benefícios não somente para a mãe, mas também para o bebê (ARTAL R, O'TOOLE M, 2003 citados por SOARES D.S.C., SOARES J.J., GRAUP S., STREB A.R., 2018). Esses benefícios são comparados a outro estudo realizado por (BATISTA et al 2003 citados por SILVA, G. BARROS, T. LISBOA, P. OLIVEIRA, 2017) que afirma que as atividades realizadas durante o período gestacional atingem várias áreas do organismo materno, trazendo desta forma proveitos como a redução e prevenção das lombalgias. Esses benefícios se dão devido a orientação postural correta da futura mãe frente a hiperlordose que comumente aparece durante o período gestacional, em função do crescimento do útero

na cavidade abdominal e o consequente afastamento do centro gravitacional.

Portanto, com o auxílio de outros métodos, como a terapia nutricional e exercícios físicos, é muito útil para evitar complicações para mãe e filho (JACOB et al., 2014 citados por MENDES, MARTINS K., et al 2017). Existem alguns tipos de exercícios, onde a mulher pode aumentar a sua resistência, fortalecer os músculos do abdômen e outros fatores que irão ajudar durante a gravidez e o trabalho de parto.

De acordo com (LEITÃO et al. 2000 citados por MASCARENHAS et al. 2016) destacam que a prática do exercício físico para gestantes é de suma importância, pois essa prática ajuda para a manutenção da aptidão física e da saúde, diminui os sintomas gravídicos, melhora o controle ponderal, diminui a tensão no parto e contribui para a recuperação do mesmo. O presente estudo aborda a importância da atividade física praticada de maneira eficiente em gestantes com obesidade e diabetes, além de diminuir os riscos de doenças relacionadas, resultando em uma gestação mais tranquila, além de uma melhor recuperação pós-parto.

A atividade física apresenta resultados benéficos para gestantes com diabetes e obesidade? Diante do que foi introduzido a atividade física apresenta sim resultados satisfatórios no controle da diabetes e obesidade, sendo feita com acompanhamento e cuidados devidos. Portanto, o objetivo geral desse estudo foi avaliar através das evidências científicas os principais efeitos da atividade física durante a gestação, além de investigar através dos estudos encontrados, os principais efeitos no controle da diabetes e obesidade na gestação e descrever os principais benefícios obtidos através da prescrição de diferentes tipos de treinamentos em gestantes.

METODOLOGIA | TIPO DE ESTUDO

O presente trabalho foi realizado através de pesquisa bibliográfica que é caracterizado por parte da bibliografia publicada, seja ela em livros, revistas, publicações. Tal revisão de literatura tem como objetivo discutir sobre a Atividade física e os principais efeitos no controle da diabetes e obesidade na gestação, e os principais benefícios obtidos através na prescrição de diferentes tipos de atividade física em gestantes.

COLETA DE DADOS

Para a realização desta pesquisa foram realizados levantamentos bibliográficos de artigos científicos achados nas bases de dado Pubmed, The Scientific Electronic Library Online – (SCIELO). Os dados foram coletados no período de março a maio de 2020, onde foram selecionados alguns artigos por meio da associação dos seguintes descritores através da forma booleana “AND”:

- 1º associação: Gestação AND atividade física;
- 2º associação: Obesidade AND diabetes;

METODOLOGIA

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EX- CLUSÃO DE ESTUDOS

AOs critérios de inclusão para o uso dos estudos serão artigos completos referentes à pesquisa (A atividade física e os principais efeitos no controle da diabetes e obesidade na gestação), idioma (português e inglês), tempo do artigo (artigos publicados nos últimos 10 anos, 2010 a 2020), tipo de estudo (artigos) e base de dados (SCIELO e Pubmed). Os critérios para exclusão dos estudos serão: teses, resumos, congressos e textos incompletos, artigos publicados a mais de 10 anos, artigos que fogem à temática e artigos duplicados.

ANÁLISE DOS DADOS

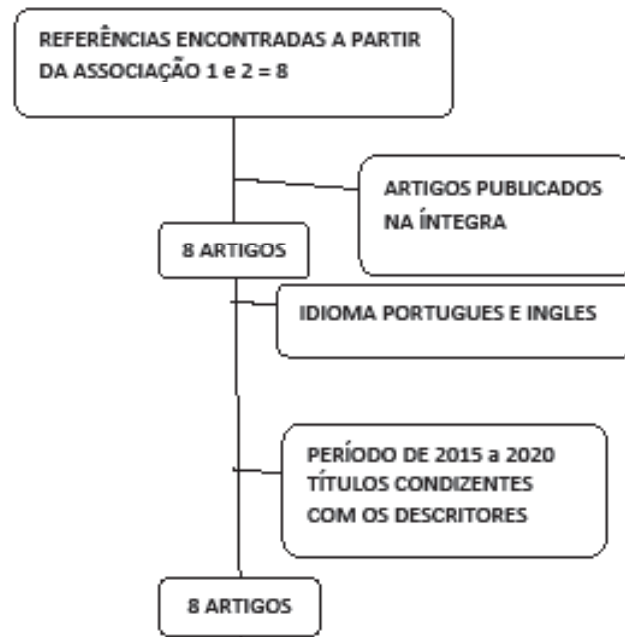
Os dados encontrados serão foram analisados, comparados e discutidos, permitindo, desta forma, a formulação de considerações importantes sobre o tema abordado neste trabalho. Finalizada a coleta de dados, será feita uma análise dos objetivos e resultados de todos os estudos a fim de obter os pontos de partida e desfechos que mais fundamentaram o tema pesquisado.

RESULTADOS

Nesta revisão de literatura foram incluídos 14 artigos. Nas bases de dados foram encontrados 22 artigos, destes, 16 foram na Pubmed, SCIELO 6. Excluiu-se 9 por não atenderem os critérios propostos: artigos completos referentes à pesquisa (Gestação and atividade física, obesidade and diabetes; idioma (português e inglês), tempo do artigo (artigos publicados nos últimos 05 anos, 2015 a 2020), tipo de estudo (artigos), base de dados (Pubmed e SCIELO) e artigos duplicados.

Na figura 1, através da associação Gestação and atividade física, obesidade and diabetes foram encontradas 8 referências na base de dados Pubmed, destes, 8 artigos foram publicadas na íntegra, sendo 03 de língua portuguesa e 05 inglesa, todos estavam no período de 2015 a 2020 com título condizente com os descritores, atendendo desta forma ao recorte temporal em estudo e a temática proposta.

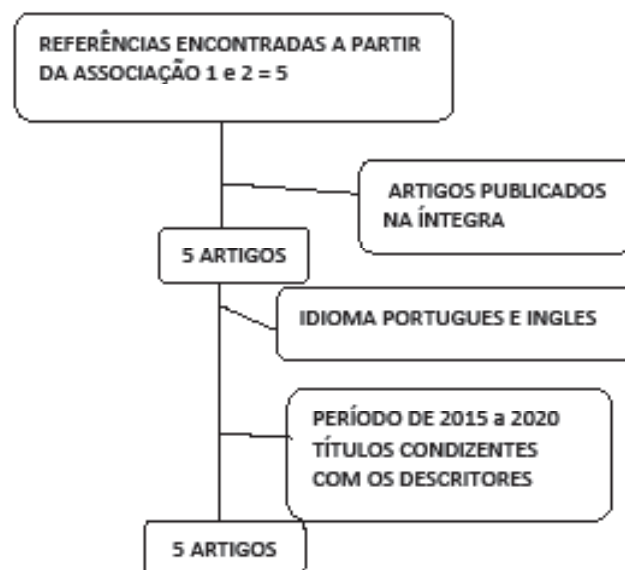
FIGURA 1. Representação gráfica das associações Gestação AND atividade física, obesidade AND diabetes encontradas na Pubmed.



Fonte: Pesquisa realizada em bases de dados.

Na figura 2, através da associação Gesta o and atividade física, obesidade and diabetes foram encontradas 5 referências na base de dados Scielo, destes, 6 artigos foram publicadas na  tegra, sendo 05 de língua portuguesa e 01 inglesa, todos estavam no período de 2015 a 2020 com título condizente com os descritores, atendendo desta forma ao recorte temporal em estudo e a temática proposta.

FIGURA 2. Representação gráfica das associações Gesta o AND atividade física, obesidade AND diabetes encontradas na Scielo.



Fonte: Pesquisa realizada em bases de dados.

A tabela 1 mostra que dos anos de publicação dos artigos, o ano de 2018 teve maior prevalência, com (38,46%), seguido pelo ano de 2017 com uma porcentagem um pouco menor (30,77%). Observam-se ainda o ano de 2019 teve uma menor quantidade de artigos publicados no ano (07,69%), e o ano de 2016, também teve um resultado razoável (23,47%), comparado ao de 2019. Comparado também a isso, o ano de 2015 e 2020 não tiveram número de artigos publicados. De acordo com a tabela percebe-se que o estudo obteve de um intervalo de tempo adequado acerca do tema, possibilitando um contraste e comparação dos anos.

Tabela 01: Distribuição dos estudos incluídos na amostra, referentes ao ano de publicação.

ANO DE PUBLICAÇÃO	Nº ABSOLUTO	%
2016	03	23,07 %
2017	04	30,77 %
2018	05	38,46 %
2019	01	07,69%
TOTAL	13	100%

Fonte: Pesquisa realizada em bases de dados.

Observa-se na tabela 2 que a fonte online PUBMED com 61,53% da amostra, foi a que mais disponibilizou estudos sobre a temática proposta em relação às outras fontes online, seguido por SCIELO que apresentou 38,46%.

TABELA 02- Distribuição dos estudos incluídos na amostra referentes à fonte online de publicação.

FONTE ONLINE	Nº ABSOLUTO	%
SCIELO	05	38,46%
PUBMED	08	61,53%
TOTAL	13	100%

Fonte: Pesquisa realizada em bases de dados.

Quanto aos periódicos, na tabela 3 observa-se que a Revista Eur J Obstet Gynecol Reprod Bio obteve maior número de artigos publicados, com 20%, apesar de ser apenas uma revista a frente as demais, foi a que teve maior publicação. Um total de 2 revistas tiveram apenas um artigo utilizado no estudo cada uma, que somando contribuiriam imensamente para o trabalho.

TABELA 3: Distribuição dos estudos incluídos na amostra, referentes ao nome do periódico.

NOME DO PERIÓDICO	Nº ABSOLUTO	%
Rev. EurJ ObstetGynecol Reprod Biol	02	20%
Rev. Par Enferm	01	10%
Rev. Eur J Epidemiol	01	10%
Rev. Glob Adv Health Med.	01	10%
Rev. Hormones (Athens, Greece)	01	10%
Rev. R. Perspect. Ci. e Saúde	01	10%
Rev. Edição Especial PIBIC	01	10%
Rev. Rev Enferm Atenção Saúde	01	10%

Rev. Revista Pró-UniverSUS	01	10%
Rev. Archives Of Health Investigation	01	10%
TOTAL	10	100%

Fonte: Pesquisa realizada em bases de dados.

O quadro 1 diz respeito aos autores das bases teóricas utilizados na pesquisa, de forma que se evidenciou que todos tratam-se de artigos científicos; o tema do assunto, bem como o ano de publicação referente a cada publicação utilizada na construção da pesquisa.

Quadro 1 - Distribuição dos autores, tipo de estudo, objetivo e resultados dos estudos:

ARTIGO	AUTORES/ ANO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO DO ESTUDO	RESULTADOS
1	Ruben Barakata, Evelia Franco, María Perales, Carmina López, Michelle F. Mottola, (2018)	Ensaio clínico randomizado	Examinar a influência de um programa de exercícios durante a gravidez na duração do trabalho de parto em mulheres grávidas saudáveis.	As mulheres randomizadas para o GE tiveram menor primeira etapa do trabalho de parto, bem como a duração combinada de primeira e segunda etapas de trabalho de parto.
2	Gabriele Saccone, Vincenzo Berghella, Fulvio Zullo, et al., (2018)	Observacional prospectivo	Avaliar os efeitos do exercício durante a gravidez em gestações únicas assintomáticas sem parto prematuro espontâneo prévio (SPTB), mas com comprimento cervical ultrassonográfico transvaginal curto (TVU CL).	Análise secundária, as mulheres foram classificadas nos por classificação de grupos usando as informações constadas de mês em mês, e tipos de exercício. exercícios <2 dias por semana 20 minutos por dia. O resultado primário de
3	Rebesco, Denis & Souza, William & Lima, Valderi & Grzelczak, Marcos & Frasson, Antonio & Mascarenhas, Luis. (2016).	Um estudo de revisão.	Sendo assim, este estudo buscou como objetivo realizar uma revisão bibliográfica e analisar informações pertinentes sobre a ação do exercício físico a respeito dos riscos e benefícios durante a gestação.	As seguintes recomendações foram semelhantes na maioria dos trabalhos que o exercício físico contribui para manutenção da aptidão física, diminui sintomas gravídicos, melhora o controle ponderal, diminui a tensão no parto, ajuda na recuperação no pós-parto, bem como prevenção de algumas desordens, como diabetes gestacional.

4	Dagfinn Aune, Abhijit Sen, Tore Henriksen et al., (2016)	Análise retrospectiva	Revisão sistemática e uma metanálise estudos de coorte e ensaios randomizados sobre atividade física e diabetes mellitus gestacional. PubMed, Embase e Ovidio foram pesquisados bancos de dados para estudos de coorte e randomizados ensaios controlados de atividade física e risco de gestação diabetes mellitus, até 5 de agosto de 2015.	Essa metanálise sugere que existe uma associação inversa significativa entre os fatores físicos atividade antes da gravidez e no início da gravidez e o risco de diabetes mellitus gestacional.
5	Tirah Samura, MD, Jonathan Steer, MD, L. Daniela Michelis, MD, et al., (2016)	Análise retrospectiva	Esta revisão discute fatores associado ao EGWG com o objetivo de identificar metas para o futuro intervenção.	Estudos descobriram que mulheres que estavam com sobrepeso ou obesidade em o tempo da concepção estava mais alto risco de EGWG e que aumentou atividade física protegida contra EGWG. Estudos sobre dieta e sociodemografia características foram inconclusivo. Fatores psicológicos, percepções especificamente precisas de IMC também parece desempenhar um papel EGWG. Estudos limitados sobre métodos assistência pré-natal não mostrar melhora de peso parâmetros com o grupo em comparação com visitas individuais.
6	Souza JS, Takemoto AY. (2018).	Um estudo de revisão.	Identificar os elementos que caracterizem os déficits de autocuidado das gestantes diabéticas em um município do centro-oeste do Paraná.	Quatro categorias emergiram a partir da análise dos discursos: 1) Autocuidado com a alimentação, 2) Autocuidado com o sono e repouso, 3) Autocuidado com a atividade física e lazer e 4) Autocuidado com as atividades de vida diárias.

7	Taousani E, Savvaki D, Tsiros E, et al. (2017)	Revisão sistemática	O presente estudo teve como objetivo realizar revisão sistemática nas bases de dados bibliográficas sobre a taxa metabólica basal (TMB), maior componente do GE, durante a gestação de feto único de mulheres saudáveis. Segundo os critérios de inclusão, 37 artigos foram selecionados (24 estudos de coorte e 13 seccionais).	O aumento da TMB (entre 8,0 e 35,0%) ocorreu na maioria de estudos de coorte dependendo do tempo de seguimento e do estado nutricional. Nos seccionais, o aumento na TMB foi de 8,0-28,0% na fase final da gestação sobre a fase inicial ou no pós-parto. Informação precária sobre idade materna, perdas de seguimento e curto tempo de acompanhamento durante a gestação foram limitações dos estudos revisados. Em conclusão, a TMB aumenta durante a gestação e o aumento é mais intenso a partir do 2º trimestre. As estimativas mais confiáveis provêm dos poucos estudos de coorte iniciados na fase pré-gestacional.
8	Observacional prospectivo		Buscando melhor qualidade de vida, diminuição do estresse e prevenção de comorbidades, as práticas	Nesse sentido, os profissionais de saúde, principalmente os médicos que estão próximos das gestantes, são os responsáveis por disseminar essas concepções e orientar as mulheres sobre os benefícios da prática da atividade física durante a gestação. Essa orientação deve ser feita tanto para as mulheres fisicamente ativas quanto para aquelas sedentárias. No caso das sedentárias, a orientação é de atividades de intensidade leve a moderada, que podem ser ou não supervisionadas, na dependência das condições da gestante, e nesse caso a caminhada pode ser o início de uma proposta maior. Para as mulheres fisicamente ativas a orientação deve ser a manutenção das atividades físicas compatíveis com o período gestacional, e elas geralmente já desenvolvem alguma atividade supervisionada, o que torna mais fácil realizar mudanças sem perda dos benefícios cardiovasculares, entre outros. A orientação para a realização de atividade física durante a gestação é estimulada e indicada pelo American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) desde a década de 1990. Porém, somente em 2002 essa prática foi reconhecida como segura e indicada para todas gestantes saudáveis.

9	Carmo, A. P. (2018).	Observacio- nal prospec- tivo.	O presente estudo teve como objetivo analisar a importância da prática de atividade física durante a gestação e lactação.	Foi identificado que apesar de não haver estudos decisivos em relação ao padrão ótimo de atividade física e exercícios durante o período da gestação há um consenso na literatura de que a atividade física regular e contínua, realizada com intensidade de leve a moderada proporciona vários benefícios e, conseqüentemente, diminuição de riscos e complicações durante a gestação.
10	Silva AIS, Freitas IA, Almeida LS, Oliveira MNS, Rocha PSS, Matos ECO.	Observacio- nal	Este estudo tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem com gestantes no pré-natal sobre a prevenção da obesidade como fator de risco para a gravidez em uma unidade de referência em Belém.	Os resultados obtidos durante a oficina “Cuide-se! Obesidade como fator de risco” evidenciam pouco conhecimento das gestantes, depoimentos e perguntas sobre o tema, assim como a satisfação das mesmas por terem tirado suas dúvidas sobre a importância da prevenção. O objetivo do estudo foi alcançado ao relatar a vivência de acadêmicos de enfermagem na prevenção da obesidade na gestação por meio de uma ação educativa.
11	Kunzendorff BA, Nicoli BM, Luz FA, Martins KG, Mendes AA. (2017)	Revisão bi- bliográfica	Sendo assim, o objetivo deste trabalho é apresentar as possíveis causas do desenvolvimento desta doença, além da fisiopatologia, prováveis complicações e conseqüências no período pré e pós-parto.	Sendo assim, de acordo com a análise e seleção de artigos relacionados à Diabetes na gestação, conclui-se que esta é uma patologia comum e que há diversos meios para prevenção e tratamento. Além disso, as complicações materno-fetais também são abordadas e associadas às formas de se evitar tais problemas. A presença de uma equipe interdisciplinar e um acompanhamento pré-natal eficiente também aumentam as probabilidades de sucesso na gestação.
12	Brandão, PZ; da Silva, TB; de Siqueira, EC. (2019)	Pesquisa exploratória	Este artigo visa a construção de uma pesquisa exploratória que utiliza como coleta de dados o levantamento bibliográfico de artigos científicos e livros da área examinada.	Assim, a obesidade associa-se de maneira direta ao prognóstico da gestação. Desta maneira, a perda de peso, prática regular de atividades físicas e alimentação saudável devem ser estimuladas pelos profissionais de saúde, com o fim de promover a saúde materna e fetal.
13	Queiroga MG, Carriel MGL, Peruchi LH. (2018)	Pesquisa	Verificar a adesão à atividade física em grávidas.	Sugere-se que sejam feitas mais pesquisas como essa, mas com gestantes fora do sistema público para comparação e para que possa se discutir ainda mais sobre o quão importante é que seja mudado esse cenário que apresentado nesse estudo, pois as realizações das atividades regulares podem trazer mais benefícios do que riscos para as gestantes.

DISCUSSÃO

A prática regular de atividade física, diminui diversos riscos para saúde, além de vários benefícios, como ajuda no controle do peso corporal, contribui para ossos e articulações e proporciona melhor qualidade de vida, para gestantes. Exercícios como a musculação também podem ser realizados durante a gravidez, sempre utilizando cargas leves e com a supervisão de um profissional de Educação Física o exercício de musculação melhora a postura da gestante e ajudar a reduzir o seu peso gestacional. (SOARES et al, 2017). A atividade física na gestação traz diversas melhorias para a saúde, o que é essencial para ter uma gravidez, pois controla o peso da gestante, ajuda na diabetes gestacional, além de proporcionar bem-estar e melhorar a autoestima. A atividade física também tem total importância no combate ao sedentarismo, não se faz necessário práticas com altos níveis de intensidade, o importante é a rotina de atividades para combater o sedentarismo e seus riscos. Conforme mencionado por (MONTENEGRO 2014 citado por SILVA, G. BARROS, T. LISBOA, P. OLIVEIRA, 2017), podemos observar que os benefícios com prática de atividade física neste período são grandes, pois melhora o nível de saúde da gestante.

Existem poucos estudos avaliando as repercussões da prática da atividade física na gestação, porém em um dos artigos foi feita uma pesquisa educativa, com algumas gestantes e acompanhantes. Foi abordado vários assuntos neste estudo, como hábitos, comorbidades, doenças crônicas. A abordagem da temática ocorreu por meio de uma dinâmica e contribuiu para que elas participassem ativamente. Alguns resultados pertinentes ao tema discutido foram retirados dessa pesquisa de acordo com nível de instrução de cada uma, e suas comorbidades, como se observa a seguir. Em estudo realizado com 255 mulheres grávidas diabéticas 61,9% destas teve via de parto cirúrgica o que suscita maiores cuidados e controle quanto ao nível glicêmico na gestação. A diabetes é uma das principais complicações tardias associadas a obesidade gestacional, com risco de 30% das mulheres desenvolverem Diabetes Mellitus 2 em 5 a 16 anos após o parto, sobretudo se continuarem obesas, mulheres que excedem a ingestão calórica recomendada no decorrer da gravidez estão seriamente suscetíveis ao ganho de peso exacerbado com progressão para a obesidade, concomitante a morbidades como hipertensão arterial e diabetes, os quais podem persistir após o parto. É importante que o profissional de saúde informe a correlação entre obesidade adquirida na gestação com as condições de saúde futuras da criança. Esses resultados demonstram dúvidas relevantes por parte das gestantes, indicando pouco conhecimento acerca de diferentes aspectos que envolvem o período de gestação, principalmente quando relaciona isso a doenças que já existem antes do período gestacional.

É recomendado que as mulheres com excesso de peso recebam orientações nutricionais desde o período pré-gestacional até o período pós-gestacional, com intuito de reduzir as complicações perinatais. Assim, a alimentação saudável, a prática regular de atividades físicas e a normalização do peso são fatores que devem ser estimulados não só durante a gravidez, mas de forma de permanente. Segundo (SILVA, 2012 citado por CARMO, A. P., 2018) exercícios resistidos com pesos de intensidade leve a moderada podem promover melhora na resistência e flexibilidade muscular, sem aumento no risco de lesões, de complicações na gestação ou relacionados ao peso do feto ao nascer. Além desses exercícios prevenir, e controlar comorbidades, como obesidade e diabetes.

A prática de atividade física ajuda na recuperação da mulher durante o período pós-parto e na gravidez foi identificado que mulheres que não praticam exercícios físicos engordam mais que outras gestantes praticantes de atividade física. Isso pode causar um risco maior para seu bebê durante a gravidez e com uma recuperação mais lenta (FERREIRA et al, 2014).



CONCLUSÃO

Os resultados vistos no estudo relatam que gestantes com comorbidades, como diabetes e obesidade que fizeram exercícios físicos com acompanhamento dentro dos níveis de intensidade indicado, tiveram êxitos que não comprometeram o período gestacional nem o feto.

Existem algumas modalidades de exercício que são mais apropriadas ao período da gravidez, aqueles de baixo impacto e riscos. A escolha da mesma passa por fatores como as próprias comorbidades, idade, tempo de gestação.

Portanto a atividade física durante a gestação traz inúmeros benefícios para a mãe e para o feto, desde que sejam tomados os devidos cuidados quanto ao tipo, duração e intensidade dos exercícios, respeitando as contraindicações e patologias associadas com acompanhamento profissional e indicação médica de maneira individualizada.

Para tanto, constatou-se que a atividade física acompanhada por profissionais da saúde durante a gestação é muito importante, para a prevenção de doenças durante e após o período gestacional ajudando no crescimento do bebê e na recuperação mais rápida da gestante.

REFERÊNCIAS

- AUNE D, SEN A, HENRIKSEN T, SAUGSTAD OD, TONSTAD S. Physical activity and the risk of gestational diabetes mellitus: a systematic review and dose-response meta-analysis of epidemiological studies. *Eur J Epidemiol*. 2016 Oct;31(10):967-997. doi: 10.1007/s10654-016-0176-0. Epub 2016 Aug 2. PMID: 27485519; PMCID: PMC5065594
- BRANDÃO, PZ; DA SILVA, TB; DE SIQUEIRA, EC. Obesidade e gestação: a importância da correlação na avaliação dos riscos materno-fetais. *Revista Pró-UniverSUS*. 2019 Jul./Dez.; 10 (2): 18-23
- CARMO, A. P. (2018). Benefícios da atividade física na gestação e lactação. CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIA DO ESPORTE.
- KUNZENDORFF BA, NICOLI BM, LUZ FA, MARTINS KG, MENDES AA. A influência da diabetes mellitus no período gestacional como fator de risco. III Seminário Científico da FACIG – 09 e 10 de Novembro de 2017 II Jornada de Iniciação Científica da FACIG – 09 e 10 de Novembro de 2017.
- QUEIROGA MG, CARRIEL MGL, PERUCHI LH. Prática de atividade física durante a gestação. Edição Especial PIBIC, outubro 2018 ISSN 2525-5250
- REBESCO, DENIS & SOUZA, WILLIAM & LIMA, VALDERI & GRZELCZAK, MAROCS & FRASSON, ANTONIO & MASCARENHAS, LUIZ. (2016). Ação do exercício físico na gestação: Um estudo de revisão. *ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION*. 5. 10.21270/archi.v5i6.1707.
- RUBEN BARAKAT, EVELIA FRANCO, MARIA PERALES, CARCMINHA LOPEZ, MICHELLE F. MOTOLLA. Exercise during pregnancy is associated with a shorter duration of labor. A randomized clinical trial. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol*. 2018 Mar 6; 224: 33–40. Published online 2018 Mar 6. doi: 10.1016/j.ejogrb.2018.03.009
- SAMURA T, STEER J, MICHELIS LD, CARROL L, HOLLAND E, PERKINS R. Factors Associated With Excessive Gestational Weight Gain: Review of Current Literature. *Glob Adv Health Med*. 2016 Jan;5(1):87-93. doi: 10.7453/gahmj.2015.094. Epub 2016 Jan 1. PMID: 26937318; PMCID: PMC4756783.
- SILVA A.I.S., Freitas I.A., Almeida L.S., Oliveira M.N.S., Rocha P.S.S., Matos E.C.O. A obesidade na gestação através e ações educativas em saúde. *Rev Enferm Atenção Saúde [Online]*. Jul/Dez 2017; 6(2):144-152
- SILVA, P. E. C.; LISBOA, T. S.; BARROS, G. DOS S.; OLIVEIRA, P. S. P. DE. Musculação para gestantes: entre efeitos e indicações. *Revista Valore*, v. 2, n. 1, p. 186-194, 2 ago. 2017.
- SOARES D.S.C., SOARES J.J., GRAUP S., STREB A.R. Atividade física na gestação: uma revisão integrativa. *R. Perspect. Ci. e Saúde* 2017;2(2): 71-84.
- SOUZA J.S., TAMKEMOTO A.Y (2018). Diabetes mellitus gestacional e as dificuldades para o autocuidado. *REPENF – Rev Par Enferm*. 2018; 1(1): 37-46.
- TAOUSANI E, SAVVAKI D, TSIROU E et al. Regulation of basal metabolic rate in uncomplicated pregnancy and in gestational diabetes mellitus. *Hormones (Athens, Greece)*. 2017 Jul;16(3):235-250. DOI: 10.14310/horm.2002.1743.