 **A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO DO DIABETES *MELLITUS* GESTACIONAL**

Marcos Brenno Piva Nunes – Universidade Evangélica de Goiás, mpivanunes@gmail.com, CPF (709.365.701-05);

Júlia de Paula Cavalcante – Universidade Evangélica de Goiás, juliadepaulaca@gmail.com, CPF (067.804.501-11);

Laura Reis Morais Chaves – Universidade Evangélica de Goiás, laurareismoraischaves@gmail.com, CPF (706.370.381-18);

Danilo Silva Almeida – Instituição de Ensino, daniloalmeida1988@hotmail.com, CPF (020.495.211-54);

**INTRODUÇÃO**: O diabetes *mellitus* gestacional (DMG) caracteriza-se como uma intolerância aos carboidratos, que se inicia durante a gestação atual. É o distúrbio metabólico mais comum durante o período gestacional e possui como fatores de risco idade materna avançada, sobrepeso, obesidade, histórico familiar, entre outros. O diagnóstico, por sua vez, pode ser realizado na primeira consulta pré-natal, através do doseamento da glicemia em jejum, ou entre as 24-28 semanas de gestação com uma prova de tolerância à glicose. O tratamento inicial consiste na mudança do estilo de vida e, caso níveis de glicose permaneçam elevados, inicia-se o tratamento farmacológico. **OBJETIVO**: Avaliar a prática de exercícios físicos e suas contribuições para prevenção da DMG. **METODOLOGIA**: Revisão integrativa da literatura realizado pela busca nas bases PubMed e Scielo, utilizando os descritores “Gravidez”, “Diabetes Gestacional” e “Exercício Físico”, em conjunto ao Operador Booleano “and”. Foram incluídos quatro artigos, dentre eles um estudo de coorte prospectivo e três ensaios clínicos randomizados publicados nos últimos 5 anos, sendo excluídos aqueles não disponíveis na íntegra e que se tratam de revisões e metanálises. **RESULTADOS**: O achado comum a todos os estudos analisados é o efeito benéfico da atividade física na prevenção da DMG. Ademais, um artigo notou que um programa de exercícios supervisionados on-line durante a gravidez pode influenciar significativamente no tipo de parto, sendo mais comum partos cesáreos no grupo controle. Por fim, outro estudo mencionou que, apesar de saber que a prática de exercícios físicos é segura e benéfica, mulheres com maior risco de DMG passaram a maior parte do tempo realizando comportamentos sedentários. **CONCLUSÃO**: A atividade física se mostra positiva para prevenir o desenvolvimento de DMG, porém nota-se certa resistência na adesão aos exercícios por parte das gestantes. Nesse sentido, observa-se a necessidade de mais pesquisas acerca do tema e programas específicos para gestantes.

**Palavras-chave**: Diabetes Mellitus Gestacional; Exercício Físico; Gravidez.



**REFERÊNCIAS:**

Yong, H. Y., *et al*. Alta atividade física e alto comportamento sedentário aumentaram o risco de diabetes mellitus gestacional entre mulheres com ganho de peso gestacional excessivo: um estudo prospectivo. **BMC Gravidez Parto**, v. 20, n. 1, p. 597, 2020.

Barakat, R., *et al*. Exercícios durante a gravidez têm efeito preventivo sobre ganho excessivo de peso materno e diabetes gestacional. Um ensaio clínico randomizado controlado. **Braz J Phys Ther**, v. 23, n. 2, p. 148-155, 2019.

Uria-Minguito, A., *et al*. O efeito do exercício supervisionado online durante a gravidez na prevenção do diabetes gestacional em mulheres grávidas saudáveis ​​durante a pandemia de COVID-19: um ensaio clínico randomizado. **Int J Environ Res Sáude Pública**, v. 19, n. 21, p. 14104, 2022.

Yang, X., *et al*. Uma intervenção de atividade física para aumento da autoeficácia em mulheres com fatores de alto risco para diabetes mellitus gestacional: protocolo de estudo para um ensaio clínico randomizado. **Ensaios**, v. 23, n. 1, p. 461, 2022.