

A ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A GRAVIDEZ NA PREVENÇÃO DA DIABETES GESTACIONAL EM MÃES COM SOBREPESO OU OBESIDADE

INTRODUÇÃO: O sobrepeso e a obesidade maternos estão intimamente relacionados ao desenvolvimento da diabetes mellitus gestacional (DMG), uma patologia que pode acarretar diversos prejuízos para a mãe e para o bebê. Sabe-se que a atividade física, em mulheres não grávidas com $IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$, auxilia no ajuste dos níveis de glicose e insulina em jejum, e é eficaz no controle da DM tipo II. Todavia, faz-se importante investigar se em grávidas, a atividade física também é preventiva no que se refere ao surgimento da DMG. **OBJETIVO:** Identificar se a atividade física, durante a gravidez de mulheres com $IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$, é preventiva em relação desenvolvimento de DMG. **MÉTODO:** Utilizou-se como base de dados o PUBMED e os descritores “Exercise”, “gestational diabetes”, “overweight” e “obesity”, em março de 2021. Os critérios de inclusão foram: ensaios clínicos, realizados em gestantes com $IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$, publicados nos últimos cinco anos, em língua inglesa e disponíveis gratuitamente para acesso. **RESULTADO:** Foram obtidos dezessete artigos, dos quais quatro atenderam os critérios de inclusão. Pode-se observar, em todos estudos analisados, que a prática de atividade física durante a gravidez não apresenta resultados significantes na redução dos níveis de glicose e insulina em jejum, tampouco na redução da incidência de DMG. Apesar de um desses estudos ter utilizado duas definições de DMG propostas pela OMS, considerou-se apenas a de 2013 para a avaliação, e esta corrobora os resultados supracitados. **CONCLUSÃO:** Somente a prática de atividade física não é eficaz na redução da incidência da DMG de mulheres com sobrepeso e obesa. Portanto, fazem-se necessários estudos mais padronizados no que se refere ao tipo de treinamento, frequência, intensidade do exercício, aliados a uma dieta balanceada para que ocorra uma análise mais completa e fidedigna do papel do exercício físico na prevenção da DMG.

PALAVRAS-CHAVE: Diabetes Mellitus; Gravidez, Exercício físico.