

EFEITOS AGUDOS DE DUAS MODALIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A GESTANTE E O FETO: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO

JOUSILENE DE SALES TAVARES ¹

RESUMO

EFEITOS AGUDOS DE DUAS MODALIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A GESTANTE E O FETO: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO Jousilene de Sales Tavares Instituto Paraibano de Pesquisa Professor Joaquim Amorim Neto (IPESQ) **INTRODUÇÃO:** durante a gravidez a realização de exercícios é recomendada pelos profissionais de saúde e vem sendo progressivamente aceita pelas mulheres. No entanto, apesar dos vários estudos empreendidos com o objetivo de comprovar que o exercício nesta fase da vida é saudável tanto para mãe como para o feto, ainda existem controvérsias em relação a qual o melhor tipo de exercício e aos efeitos benéficos e potenciais efeitos deletérios. **OBJETIVO:** avaliar os efeitos agudos do exercício físico de intensidade moderada em duas modalidades de exercício (esteira rolante e bicicleta estacionária) sobre a gestante e o feto. **MÉTODOS:** ensaio clínico envolvendo 79 gestantes saudáveis entre 34 e 37 semanas randomizadas para duas modalidades de exercício físico de intensidade moderada: esteira rolante e bicicleta estacionária. As mulheres foram monitoradas através de cardiocografia computadorizada (sistema Sonicaid 8002) por 60 minutos divididos em períodos de 20 minutos: basal, exercício e recuperação (10 e 20 minutos). A glicose foi observada nos seguintes momentos: basal (antes da fase do repouso), durante o exercício (5,10,15 e 20 minutos) e no período de recuperação (10 e 20 minutos). A pressão arterial foi medida no início e a cada dez minutos e a frequência cardíaca materna a cada cinco minutos e a fetal a cada 5 minutos em todas as fases da cardiocografia. Determinou-se a frequência de bradicardia (FCF menor que 110bpm). Foi utilizado o teste qui-quadrado de Pearson para avaliar a associação entre bradicardia fetal e a modalidade de exercício (esteira e bicicleta). Para comparação da FCF antes, durante e depois do exercício foi utilizado o teste de Friedman para medidas repetidas. **RESULTADOS:** 51,9% realizaram exercício na bicicleta e 48,1% na

esteira. A menor média da glicose durante o exercício foi aos 20 minutos no grupo esteira (75,7 mg/...) e de 80,1 no grupo da bicicleta, sem diferença estatística ($p=0,61$). Comparando todas as fases da cardiotocografia observou-se declínio da glicemia durante a fase de exercício, em ambos os grupos, sendo a queda mais pronunciada na esteira. Durante a recuperação, os níveis glicêmicos retornaram a valores inferiores aos observados no período basal. Apesar de não observar diferença estatística entre os grupos em relação a bradicardia observou-se um maior percentual na esteira (43,2%). A pressão arterial sistólica apresentou leve declínio durante a fase de repouso, seguida de um aumento nos níveis pressóricos durante o exercício, tanto na esteira quanto na bicicleta, sem diferença estatística entre os grupos. A pressão arterial diastólica exibiu comportamento semelhante a PAS durante o exercício, sem diferença expressiva entre os grupos. CONCLUSÃO: observa-se um maior percentual de bradicardia nas mulheres que se exercitaram na esteira. Apesar de as gestantes submetidas a exercício em bicicleta apresentarem um menor percentual de bradicardia fetal, o percentual ainda é elevado. A glicose apresentou uma redução aos 20 minutos do exercício em ambas as modalidades de exercício. PALAVRAS-CHAVE: gravidez, exercício, efeitos agudos.

Palavras-chave: GRAVIDEZ, EXERCÍCIO, EFEITOS AGUDOS.

¹ UEPB, jousimendes@gmail.com;