

EXERCÍCIO FÍSICO E CONTROLE DO PESO CORPORAL EM GESTANTES

Darine Sabbadin¹; Alex de Souza Xavier²; Renata Lopes da Silva³; Lucas Eduardo Silva⁴; Mayara Bocchi Fernandes⁵; Eduardo Vignoto Fernandes⁶; David Michael de Oliveira⁷.

darine_sabbadin@ufjf.edu.br

INTRODUÇÃO: Segundo o *Institute of Medicina* (IOM), o ganho de peso corporal materno (PCM) para gestantes com baixo peso, deve ser entre 12,5-18kg; peso normal, 11,5-16kg; sobrepeso, 7-11kg e obesas, 5-9kg. Porém, quando a gestante se mantém inativa e ingere dietas hipercalóricas, ocorre um aumento de PCM, podendo desenvolver obesidade e distúrbios metabólicos (DM), como hipertensão gestacional (HG), hiperlipidemia e diabetes *mellitus* gestacional (DMG). O exercício físico (EF) são movimentos corporais estruturados, conscientes, repetidos e sistematizados, que produzem aumento do gasto calórico basal e da sensibilidade insulínica, dessa forma, contribuindo para o controle PCM e DM. **OBJETIVO:** Revisar a literatura sobre EF, PCM e DM. **METODOLOGIA:** Este estudo é uma revisão narrativa. Foram utilizados os periódicos *Scientific Electronic Library Online* e *National Library of Medicine*, utilizando a chave de busca: (“Pregnancy” OR “gestational” OR “prenatal” OR “pregnant women” AND “Exercise Physical” AND “Metabolic Disorders” OR “Metabolic Syndrome” AND “Maternal Weight” OR “Pregnancy Weight”). Foram pesquisados artigos entre 2020 a 2026, foi realizada a filtragem, considerados os títulos e incluídos 5 trabalhos. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os estudos incluídos reforçam a importância do EF associado a aconselhamentos de hábitos de vida e evidenciando o controle do PCM e DM. Em um estudo com aconselhamento de hábitos de vida, Premalatha *et al.*, 2024, com 89 gestantes observou-se redução significativa da glicose e PCM ($p < 0,05$) no grupo de intervenção. Assim como, o Ministério da Saúde, afirma que 70% das DMG são controlados por hábitos saudáveis e Campos *et al.*, 2021, apontam que 40% das DMG somada HG são controladas seguindo as recomendações. O potencial efeito também foi observado por Cozzi *et al.*, 2022, com 401 gestantes, onde o grupo com gerenciamento de hábitos de vida teve maior controle do PCM. O estudo de Sandiya *et al.*, 2022 com 63 gestantes também observou redução de 41% do risco relativo de DMG no grupo que seguiu aconselhamentos de hábitos de vida. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os estudos encontrados evidenciam que programas de EF associado a dieta balanceada é uma forma segura de realizar o processo de gerenciamento do ganho PCM e prevenção dos DM em gestantes.

Palavras-chave: Peso gestacional; Saúde materno-fetal; Pré-natal.

Área Temática: Enfermagem: Temas livres em Enfermagem