

Efeito de um Treinamento Aeróbico em Gestantes Diabéticas: um Ensaio Clínico Randomizado

Luciano Paludo Marcelino¹
José Geraldo Lopes Ramos²



UFRGS
PROPEAQ

XXV SIC
Salão Iniciação Científica

CS - Ciências da Saúde

¹ Autor, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul
² Orientador, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul

INTRODUÇÃO

O Diabetes Gestacional (DMG) é complicação da gestação que pode colocar em risco a saúde materna e fetal. O exercício físico tem sido proposto como estratégia para melhor controle glicêmico. A carência de dados a respeito da resposta sobre a sensibilidade à insulina de gestantes com DMG, e que realizam exercícios aeróbico regular, motivou esse estudo.

METODOLOGIA

Sendo realizado um ensaio clínico randomizado, onde gestantes DMG são aleatoriamente alocadas para grupo intervenção (GI) ou grupo controle (GC). O GI participa de um programa de exercício aeróbico regular durante 10 semanas, enquanto que o GC participa de sessões de alongamento e relaxamento, por 10 semanas também. Seleccionadas gestantes entre a 24^a e 28^a semanas, DMG, sem limitações ortopédicas, feto único e aptas à prática de exercício físico, que assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Desfecho principal são níveis de Hemoglobina Glicada (HbA1c) e o Modelo de Avaliação da Homeostase (HOMA), que avalia a resistência à insulina avaliando a insulina e glicemia de jejum.

RESULTADOS

No período, seis pacientes apresentam os critérios de seleção e aceitam participar do estudo. A média de idade das gestantes é de 25,8 anos. Cinco delas são primigestas e a outra é gestante pela quarta vez. Na linha de base, a glicemia em jejum média é de 89,5; a HbA1c média é de 5,3; e a insulina média é de 29,4. Cinco gestantes já completaram a intervenção de 10 semanas. Após a intervenção, a glicemia em jejum média é 80,4; a HbA1c é 5,4; e a insulina é de 36,33. Quanto ao HOMA, o valor médio pré-intervenção é de 6,48; pós-intervenção é de 7,19. Quatro das gestantes foram à trabalho de parto, três cesáreas e, na paciente múltipara, parto normal. A idade gestacional média foi de 38 semanas e 6 dias.

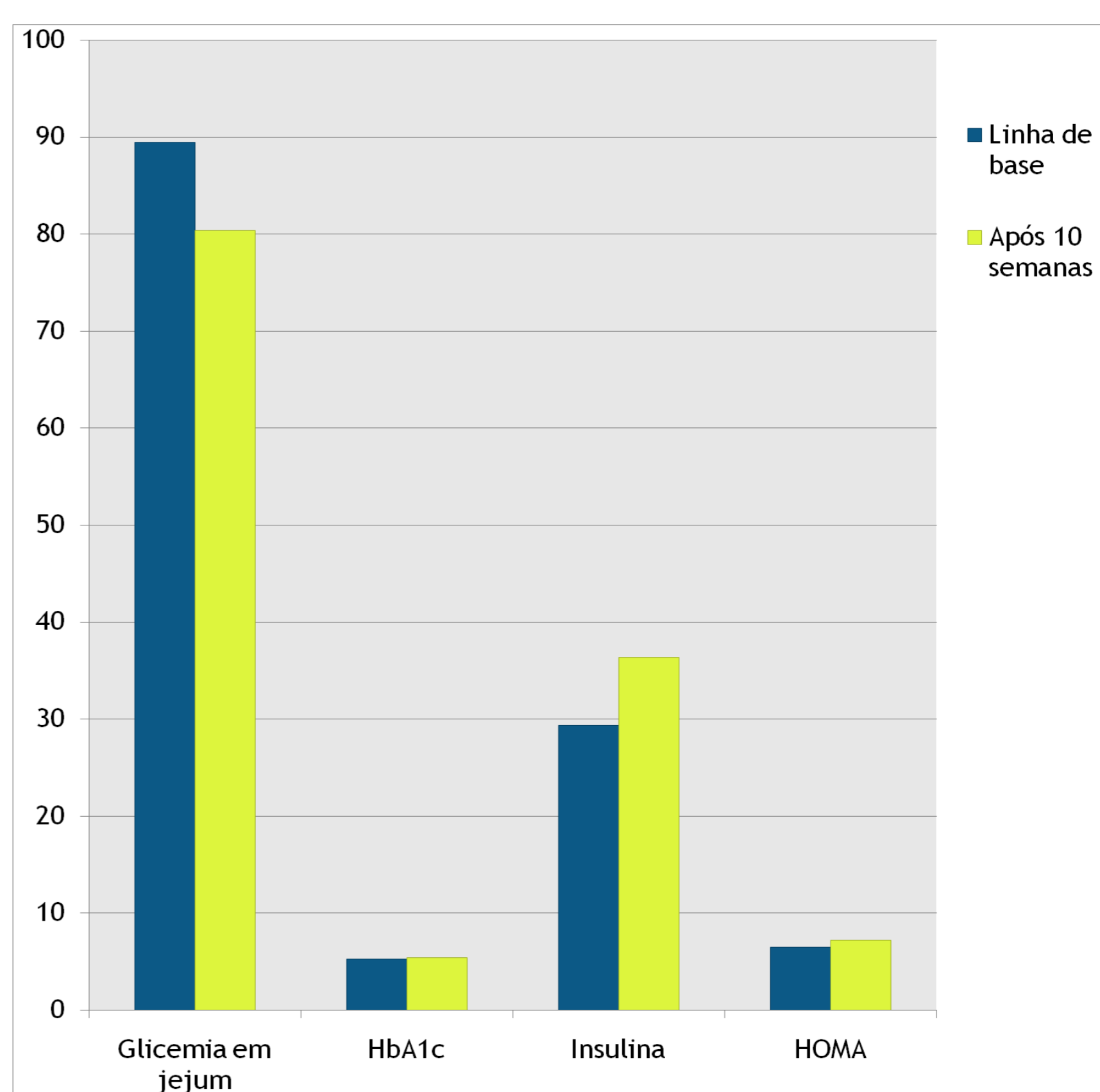
REFERÊNCIAS

ARTAL, R.; Br J Sports Med. 37: 6-12, 2003
TOBIAS, D.K.; Diabetes Care. 34(1): 223-229, 2011

Tabela 1. Característica da população

	Linha de base para GC e GI
Idade (anos)	25,5
Primíparas (%)	84,3
Glicemia em jejum (mg/dL)	89,5
HbA1c (%)	5,3
Insulina (mU/mL)	29,4
HOMA	6,48

Figura 1. Glicemia, HbA1c, Insulina e HOMA para GC e GI - semana 0 e semana 10



CONCLUSÕES

Após 10 semanas de treinamento, independente se grupo intervenção ou controle, foi possível notar uma diminuição no nível médio de glicose; os outros parâmetros, porém, aumentaram em relação ao basal. O estudo deve recrutar mais pacientes para compor a análise final.



**MODALIDADE
DE BOLSA**

BIC UFRGS-REUNI