

31075

EFEITO DE UM TREINAMENTO AERÓBICO EM GESTANTES DIABÉTICA: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO
Luciano Paludo Marcelino, Camila Karsburg Bessow, Roberta Bgeginski. **Orientador:** Jose Geraldo Lopes Ramos

Introdução: na gestação podem-se diagnosticar complicações como o diabetes gestacional (DMG), doença que pode colocar em risco a saúde materna e fetal. O exercício físico tem sido proposto como uma estratégia adicional para melhorar a homeostase da glicose. O Grupo de Trabalho em Diabetes e Gravidez recomenda que a atividade física deva fazer parte da estratégia de tratamento do DMG. A carência de dados na literatura, a respeito das respostas sobre a sensibilidade à insulina de gestantes com DMG que realizam exercícios aeróbicos em cicloergômetro ao longo da gestação, motivou a elaboração do presente projeto de pesquisa. Métodos: será realizado um ensaio clínico randomizado, com dois grupos experimentais, onde gestantes com DMG serão alocadas aleatoriamente para o grupo intervenção (GID), onde participarão de um programa de exercício aeróbico regular durante 10 semanas, ou para o grupo controle (GCD), onde farão sessões de alongamento e relaxamento por 10 semanas. Os grupos serão selecionados a partir de gestantes que realizam seu acompanhamento de pré-natal no ambulatório do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. São critérios de seleção: idade > 20 anos, idade gestacional entre a 24ª e a 28ª semana (caracterizada pela data da última menstruação e confirmada por ecografia), feto único, sem limitações ortopédicas, diagnóstico de diabetes gestacional, não-fumante, autorização médica para a prática de exercícios e do experimento, não ter diagnóstico prévio ou atual de pré-eclâmpsia, não haver malformações fetais, não haver morte fetal intra-uterina, e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. O desfecho principal são os níveis de Hemoglobina Glicada (HbA1c) e o Modelo de Avaliação da Homeostase (HOMA) pré e pós- treinamento aeróbico do grupo experimental. O HOMA avalia a resistência à insulina avaliando a insulina e a 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; enquanto que o valor médio pós-intervenção é de 7,19. Quatro das gestantes foram à trabalho de parto, sendo três cesáreas e, na paciente múltipara, parto normal. A idade gestacional média foi de 38 semanas e 6 dias. A análise entre os grupos controle e intervenção, não foi realizada, ainda, pois o presente estudo segue em andamento, em fase de recrutamento de gestantes. Conclusão: 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.