

IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO SUPERVISIONADO NA PREVENÇÃO DE DIABETES MELLITUS GESTACIONAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Camila Alves Messac, Alice Lima Araújo, Julia Barros dos Santos Figuerêdo, Kamyla Costa Oliveira

DOI: 10.47094/XCESMED.2026/52

INTRODUÇÃO: O diabetes mellitus gestacional é uma condição frequente, associada a desfechos materno-fetais adversos. Diretrizes nacionais, como as da Sociedade Brasileira de Diabetes, do Ministério da Saúde e da FEBRASGO, recomendam a prática de atividade física durante a gestação como estratégia segura, associada à melhora da sensibilidade à insulina e ao controle glicêmico. Nesse contexto, o exercício físico tem sido investigado como alternativa não farmacológica para prevenção do diabetes gestacional. Entretanto, embora os benefícios metabólicos sejam bem estabelecidos, seu impacto direto na redução da incidência da doença ainda apresenta resultados variáveis. **OBJETIVOS:** Avaliar os efeitos do exercício físico durante a gestação sobre desfechos maternos, com ênfase na prevenção do diabetes mellitus gestacional. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura. A busca foi realizada na base de dados PubMed, utilizando os descritores “gestational diabetes”, “exercise” e “pregnancy”. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados publicados nos últimos 10 anos que avaliaram o impacto do exercício físico em gestantes. A seleção dos estudos foi realizada por leitura de títulos, resumos e textos completos. Foram excluídos estudos voltados ao tratamento do diabetes gestacional, protocolos e revisões da literatura. **RESULTADOS:** Foram selecionados 4 ensaios clínicos randomizados, totalizando aproximadamente 1.000 gestantes. As intervenções consistiram em programas de exercício físico supervisionado durante a gestação, com predomínio de atividades aeróbicas e resistidas, variando quanto à intensidade, frequência e momento de início. Nos estudos analisados, observou-se redução do ganho de peso gestacional nas gestantes submetidas à intervenção, especialmente em populações com sobrepeso e obesidade, além de melhora do controle glicêmico e da resposta à tolerância à glicose. Em relação ao diabetes mellitus gestacional, houve redução estatisticamente significativa na incidência da doença em 1 dos 4 ensaios clínicos incluídos. Nos demais estudos, não foi observada diferença significativa entre os grupos intervenção e controle. Apesar disso, mesmo nos estudos sem redução da incidência de diabetes gestacional, foram observadas melhorias em fatores diretamente relacionados ao seu desenvolvimento, como controle do ganho de peso e parâmetros metabólicos maternos. Adicionalmente, não foram identificados efeitos adversos relevantes associados à prática de exercício físico durante a gestação. **CONCLUSÃO:** O exercício físico supervisionado durante a gestação associa-se de forma consistente à melhora do controle glicêmico e do ganho de peso gestacional, sendo uma estratégia segura no cuidado pré-natal. Entretanto, a redução da incidência de diabetes mellitus gestacional não foi uniforme, sendo demonstrada de forma significativa em apenas 1 dos 4 ensaios analisados, indicando benefício metabólico consistente, mas efeito preventivo ainda variável.

PALAVRAS-CHAVE: Diabetes Gestacional; Exercício Físico; Gravidez; Prevenção de Doenças.