

## **EFEITOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM MULHERES COM DIABETES GESTACIONAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**PAMELA QUEIRÓS FREIRE**

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: pamela.freire@hotmail.com

**WESLEY LESSA PINHEIRO**

Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: wesleylessa@unicatolicaquixada.edu.br

### **RESUMO**

Esta investigação visa descrever os benefícios da prática regular de exercícios físicos em gestantes diagnosticadas com diabetes gestacional (DG). A gestação é um processo biológico complexo, no qual o corpo da mulher passa por diversas alterações, incluindo mudanças metabólicas que podem levar ao desenvolvimento de DG, uma condição caracterizada pela intolerância à glicose ou resistência insulínica, resultando em hiperglicemia de gravidade variável. O objetivo central deste estudo é descrever os efeitos dos exercícios físicos sobre as mulheres com DG, destacando a importância dessa prática na manutenção de um controle glicêmico adequado e na prevenção de complicações associadas ao diabetes gestacional. A metodologia adotada é uma revisão integrativa da literatura, que busca reunir e analisar estudos científicos relevantes sobre o tema, com o intuito de fornecer uma compreensão ampla e embasada dos efeitos benéficos dos exercícios físicos durante a gestação. A revisão visa ainda promover a conscientização sobre a importância da prática de exercícios para a saúde materna e fetal, além de fornecer subsídios para a prática clínica e a educação em saúde das gestantes.

**Palavras-chave:** Gestantes. Diabetes gestacional. Exercício físico.

### **REFERÊNCIAS**

BALDO, L. O. et al. Gestação e exercício físico: recomendações, cuidados e prescrição. **Itinerarius Reflectionis**, Goiânia, v. 16, n. 3, p. 01-23, 2020.

CAMPOS, M. dos S. B. et al. Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no Pós-Parto. Posicionamento. **Arq. Bras. Cardiol**, n. 117, 2021.

SOUZA, T. K. R. de; VIEIRA, R. de P.; LEITE NETO, A. A. O desenvolvimento fetal influenciado pela prática de exercício físico por gestantes. **Anais da Jornada de Educação Física do Estado de Goiás**, v. 1, n. 1, 2018.