

196

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GESTAÇÃO NA SEGURANÇA DO RECÉM-NASCIDO. Giselede Quadros Cislighi, Maria Inês Schmidt, Iracema A. Santos, Bruce B. Duncan (HCPA; Faculdade de Medicina – Departamento de Medicina Social - UFRGS)

Introdução: Atividade física regular e de intensidade moderada durante a gravidez, embora potencialmente benéfica, tem sido pouco recomendada pelo temor de induzir prematuridade e baixo peso de nascimento no recém-nascido. **Objetivos:** Avaliar os efeitos de um programa de exercício físico em gestantes pré-obesas, na segurança do recém-nascido em relação ao peso de nascimento, escore Apgar e idade termo do recém-nascido. **Métodos:** Noventa e duas gestantes com idade ≥ 20 anos, sem história prévia de diabetes, não fumantes, índice de massa corporal (IMC) pré-gravídico estimado de 25-30 kg/m², idade gestacional ≤ 20 semanas, que consentiram em participar e aderiram ao protocolo estabelecido no período *run in* foram alocadas aleatoriamente para o grupo intervenção (programa de atividade física regular, com três sessões semanais de trabalho aeróbico a 50-70% da frequência cardíaca máxima, até 140 bpm) ou controle (grupos focais ou sessões de relaxamento semanal). As variáveis peso do recém-nascido e idade gestacional foram categorizadas, baixo peso sendo definido como peso ao nascer < 2500 g; prematuridade como idade gestacional < 37 semanas. A significância estatística das diferenças percentuais do peso e da prematuridade foram feitas pelo teste Exato de Fisher. O escore Apgar foi analisado por teste Mann-Whitney. **Resultados:** Dados preliminares de 41 gestantes do grupo intervenção e 42 do grupo controle demonstram que os recém-nascidos não apresentaram diferenças importantes quanto ao baixo peso ao nascer (4,9% vs. 4,8%; $P = 0,99$); prematuridade (4,9% vs. 2,4%; $P = 0,62$); ou escore Apgar no primeiro minuto ($8,5 \pm 1,32$ vs. $8,2 \pm 1,87$; $P = 0,88$) ou no quinto minuto ($9,6 \pm 0,5$ vs. $9,4 \pm 0,6$; $P = 0,15$). **Conclusão:** Um programa de atividade física regular de trabalho aeróbico a 50-60% da frequência cardíaca máxima em gestantes com sobrepeso não mostrou efeitos adversos sobre o baixo peso ao nascer, a prematuridade e a vitalidade do recém-nascido.