

DEFESA DE TCC

Impacto do treinamento físico na pressão arterial de mulheres gestantes

Discente: Pablo Gabriel Camargo Brito.

Orientador: Prof. Dr. Mateus Camaroti Laterza.

Coorientadora: Prof^ª. M^ª. Tuany Mageste Limongi Zamperlim.

Data: 20 de setembro de 2024.

Horário: 9 horas.

Sala: 5, FAEFID.

Resumo: Introdução: A gestação pode ser um período único na vida da mulher, marcado por alterações hemodinâmicas como aumento do débito cardíaco e vasodilatação. No entanto, pode trazer complicações, como doenças hipertensivas, que afetam 5 a 10% das gestações e são principais causas de morte materna e perinatal. A hipertensão na gravidez, diagnosticada com pressão sistólica ≥ 140 mmHg e diastólica ≥ 90 mmHg, pode ser categorizada em hipertensão crônica, hipertensão gestacional, pré-eclâmpsia/eclâmpsia, e hipertensão crônica com pré-eclâmpsia sobreposta. Fatores como idade materna e diabetes aumentam o risco.

Objetivo: Avaliar o efeito do treinamento físico na pressão arterial de mulheres gestantes. **Resultados:** Foram analisados 89 artigos, com 16 selecionados

inicialmente e 3 incluídos na revisão final. Os exercícios realizados foram aeróbicos, resistidos e combinados, com frequência de 3 a 4 vezes por semana e sessões de 25 a 50 minutos de intensidade baixa a moderada. A pressão arterial sistólica variou de 102 mmHg a 153,83 mmHg antes do exercício e de 89,83 mmHg a 129,93 mmHg depois. No grupo controle, os valores foram de 108 mmHg a 155,20 mmHg antes e de 96,55 mmHg a 135,57 mmHg depois. A pressão arterial diastólica variou de 65 mmHg a 94,77 mmHg antes do exercício e de 52,64 mmHg a 85,5 mmHg depois. No grupo controle, os valores foram de 61 mmHg a 93,97 mmHg antes e de 59,39 mmHg a 87,17 mmHg depois. **Conclusão:** Os estudos revisados mostram que a prática regular de exercícios pode reduzir a pressão arterial sistólica e diastólica, proporcionando melhorias hemodinâmicas na mulher gestante.

