



**EFEITO DE DUAS MODALIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO DE INTENSIDADE MODERADA SOBRE A PRESSÃO ARTERIAL EM GESTANTES DE BAIXO RISCO: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO**

**Amanda Rêgo de Vasconcelos<sup>1</sup>, Melania Maria Ramos de Amorim<sup>2</sup>**

**RESUMO**

O exercício físico vem sendo estimulado durante a gestação com o objetivo de reduzir desfechos indesejáveis como pré-eclâmpsia, ganho ponderal excessivo e diabetes. Apesar de bastante difundido entre gestantes e obstetras, pouco se sabe sobre o que ocorre com o binômio mãe/feto no momento do exercício físico, com a maioria das pesquisas existentes controlando apenas os períodos pré e pós-exercício. O presente trabalho tem como objetivo comparar o efeito de duas modalidades de exercício físico de intensidade moderada sobre a pressão arterial em gestantes de baixo risco, observando seu efeito durante e após a atividade. Foi realizado um estudo clínico randomizado, aberto, comparando duas modalidades de exercício físico de moderada intensidade (esteira rolante e bicicleta estacionária) em 44 gestantes de baixo risco atendidas em serviços públicos ou privados de saúde, na cidade de Campina Grande, no Instituto de Pesquisa Professor Joaquim Amorim (IPESQ), no período de julho de 2012 a maio de 2013. Foi observado um importante efeito hipotensor do exercício nas horas seguintes ao exercício. Conclui-se, portanto, que o estudo realizado demonstrou um resultado tranquilizador com relação ao acréscimo da PAS e PAD durante o exercício. No entanto, as mulheres incluídas no nosso estudo eram saudáveis, suscitando a necessidade da realização de estudos que envolvam gestantes com pressão arterial elevada.

**Palavras-chave:** exercício, gravidez, pressão arterial.

**EFFECT OF TWO METHODS OF MODERATE INTENSITY EXERCISE ON BLOOD PRESSURE IN LOW-RISK PREGNANCY: RANDOMIZED CLINICAL TRIAL**

**ABSTRACT**

The exercise has been stimulated during pregnancy in order to reduce undesirable outcomes such as preeclampsia, excessive weight gain and diabetes. Despite widespread among pregnant women and obstetricians, little is known about what happens to the mother / fetus at the time of exercise, with most of the existing research controlling only the pre-and post-exercise. This study aims to compare the effect of two types of moderate-intensity exercise on blood pressure in pregnant women at low risk, observing its effects during and after activity. We conducted a randomized clinical trial comparing two modalities of exercise of moderate intensity (treadmill and stationary bike) in 44 low-risk women seen at public or private health care in the city of Campina Grande, in the Research Institute Professor Joaquim Amorim (IPESQ), from July 2012 to May 2013. It was observed a significant hypotensive effect of exercise in the hours after exercise. We conclude, therefore, that the study demonstrated a reassuring result with respect to the increase in SBP and DBP during exercise. However, the women included in our study were healthy, indicating the need for studies involving pregnant women with high blood pressure.

**Keywords:** exercise, pregnancy, blood pressure.

<sup>1</sup>Aluna do Curso de Medicina, Unidade Acadêmica de Ciências Médicas, UFCG, Campina Grande, PB, e-mail: amandarego Vasconcelos@gmail.com

<sup>2</sup>Medicina, Professor Doutor, Unidade Acadêmica de Ciências Médicas, UFCG, Campina Grande, PB, e-mail: melania.amorim@gmail.com