

Bem-vindo ao Boletim PEDro de Outubro de 2023

Neste boletim:

- Infográfico
- Resumo da revisão sistemática
- Atualização do DiTA

Infográfico: Revisão sistemática descobriu que o exercício aeróbico durante a gestação pode reduzir a incidência de diabetes mellitus e hipertensão gestacional

No mês passado, <u>resumimos a revisão sistemática de Zhang et al. 2023</u>. A revisão concluiu que o exercício aeróbico durante a gestação pode reduzir a incidência de diabetes mellitus e hipertensão gestacional

Algumas descobertas estão incluídas neste infográfico.

EFEITOS DO EXERCÍCIO AERÓBICO REALIZADO DURANTE A GESTAÇÃO NA HIPERTENSÃO E NO DIABETES GESTACIONAL

Zhang J et al. Effects of aerobic exercise performed during pregnancy on hypertension and gestational diabetes: a systematic review and meta-analysis J Sports Med Phys Fitness. 2023 July ;63 (7): 852-863

O QUE ELES FIZERAM?

RESULTADOS

Desenho do estudo: Revisão sistemática com 11 estudos controlados e randomizados

População: 3.165 mulheres gestantes

Intervenção: Exercício aeróbico (por exemplo, caminhada, atividades aquáticas, ciclismo, Yoga), no mínimo 3 dias/semana, 30 a 60 minutos, 6 a 40 semanas

Comparador: Educação e cuidados prénatal padrão

Desfechos: Incidência de diabetes mellitus gestacional e hipertensão gestacional

A maioria dos estudos teve um baixo risco de viés (8/11)

As pessoas que praticam exercícios aeróbicos durante a gestação, em comparação com os cuidados pré-natais padrão, experimentam uma redução de:

- 61% de chance de desenvolver diabetes mellitus gestacional (OR 39% IC95% (30% a 50%))
- 62% de chance de desenvolver hipertensão gestacional (OR 38% IC95% (27% a 54))

A incidência de eventos adversos não foi relatada





Nota: A certeza da evidência não foi avaliada

O exercício aeróbico durante a gestação reduz a incidência de diabetes mellitus gestacional e hipertensão gestacional em comparação com o cuidado pré-natal padrão



🔀 pedro.org.au/portuguese



@PEDrinho_database





Zhang J, Wang HP, Wang XX. Effects of aerobic exercise performed during pregnancy on hypertension and gestational diabetes: a systematic review and meta-analysis. J Sports Med Phys Fitness. 2023 Jul;63(7):852-863. doi: 10.23736/S0022-4707.23.14578-6

Leia mais no PEDro.

Revisão sistemática encontrou que intervenções com exercícios físicos apresentaram efeitos significativos na redução dos sintomas depressivos em pessoas com Doença de Parkinson.

A doença de Parkinson é uma doença neurodegenerativa que resulta em deficiências motoras e não motoras. A depressão é um dos sintomas não motores mais comuns em pessoas com doença de Parkinson, variando de 20 a 50%, com uma revisão sistemática e meta-análise de 2022 encontrando uma prevalência geral de 38%. A depressão na doença de Parkinson tem sido associada a piores sintomas motores, incapacidade e qualidade de vida. Foi demonstrado que o exercício resulta em menores aumentos nos medicamentos Levodopa, melhorias na velocidade e resistência da marcha, menor incapacidade e melhoria da qualidade de vida, mas o seu efeito sobre os sintomas depressivos não é claro. Esta revisão sistemática teve como objetivo estimar os efeitos das intervenções de exercício físico em comparação com o controle dos sintomas depressivos em pessoas com Doença de Parkinson, e também investigar se os efeitos diferem por tipo ou intensidade de exercício.

Uma pesquisa em duas bases de dados (PubMed e Web of Science) desde o início até fevereiro de 2022 foi realizada para identificar ensaios clínicos aleatorizados que avaliassem intervenções de exercício físico. Os participantes eram pessoas com Doença de Parkinson (sem faixa etária especificada). A intervenção foi qualquer tipo de exercício físico com mais de uma sessão. O comparador poderia ser programas de atividade física leve e regular (por exemplo, apenas alongamentos) ou nenhum treinamento físico. O desfecho primário foi a mudança nos sintomas depressivos. Três revisores selecionaram independentemente os estudos, extraíram os dados e avaliaram a qualidade dos ensaios. As divergências foram resolvidas por meio de arbitragem por um quarto revisor. A qualidade dos estudos foi avaliada utilizando a ferramenta de risco de viés Cochrane, porém nenhuma ferramenta foi utilizada para avaliar a certeza da evidência. Os tamanhos de efeito individuais foram quantificados para cada estudo calculando diferenças médias padronizadas (DMP) e intervalos de confiança (IC) de 95%. Em seguida, os tamanhos dos efeitos globais foram estimados incorporando estatisticamente os tamanhos dos efeitos individuais, utilizando um modelo de meta-análise de efeitos aleatórios. Análises de variáveis moderadoras pré-definidas foram realizadas para determinar se os efeitos diferem por tipo de exercício (por exemplo, aeróbio, força, equilíbrio, flexibilidade ou treinamento combinado) ou intensidade (por exemplo, leve-moderado ou moderadovigoroso).

Dezenove estudos (1.302 participantes) publicados entre 2015 e 2021 foram incluídos nesta revisão. Alguns estudos tiveram mais de uma intervenção de exercício e houve 23 comparações totais dos 19 estudos. Os estudos foram realizados em 10 países da Ásia, Europa, América do Norte e do Sul. Todos os estudos incluíram homens e mulheres, com

uma faixa de idade média no recrutamento de 59,3 a 75,5 anos e uma faixa de duração média da doença de 1,8 a 8,0 anos. A frequência do treinamento foi de 1 a 5 sessões por semana e a duração dos programas de exercícios variou de 3 a 288 semanas, sendo a maioria de 13 a 26 semanas. Os programas de exercícios combinados (por exemplo, equilíbrio e força) foram o tipo mais comum (14 programas), seguidos apenas pelo treinamento aeróbico (cinco programas), depois apenas pelo treinamento de flexibilidade (dois programas) e um programa de cada apenas para treinamento de força e apenas para treinamento de equilíbrio. Dos 14 programas de treinamento combinados, 12 incluíram treinamento aeróbico. Os programas de exercícios de intensidade moderada a vigorosa foram os mais comuns (17 programas) e seis programas de exercícios envolveram exercícios de intensidade leve a moderada.

No geral, as intervenções de exercício físico tiveram efeitos positivos significativos na redução dos sintomas depressivos em pacientes com doença de Parkinson com DMP de 0,83 (IC 95% 0,52 a 1,14). A análise da variável moderadora pré-definida revelou que os programas de treinamento físico combinado tiveram efeitos positivos significativos na redução dos sintomas depressivos em pacientes com Doença de Parkinson com DMP de 1,11 (IC 95% 0,64 a 1,59), porém nem o treinamento aeróbico sozinho, nem o treinamento de flexibilidade sozinho teve um efeito significativo. A outra análise de variável moderadora pré-definida revelou que ambas as intensidades de exercício tiveram efeitos positivos significativos na redução dos sintomas depressivos em pacientes com Doença de Parkinson (intensidade de exercício leve a moderada DMP de 0,97 (IC 95% 0,52 a 1,42) e exercício de intensidade moderada a vigoroso DMP de 0,78 (IC9 5% 0,41 a 1,15)).

As intervenções de exercício físico têm efeitos amplos e positivos significativos na redução dos sintomas depressivos em pacientes com doença de Parkinson. Esses efeitos estão mais intimamente associados ao tipo de exercício do que à intensidade do exercício.

Kim R, Lee TL, Lee H, Ko DK, Jeon B, Kang N. Effects of exercise on depressive symptoms in patients with Parkinson Disease. *Neurology* 2023; 100:e3777-e387. DOI: 10.1212/WNL.0000000000201453

Atualização do DiTA (9 de outubro de 2023)

O <u>DiTA</u> possui 2.434 registros. Na última atualização do dia 9 de outubro de 2023 você encontrará:

- 2.164 estudos de acurácia diagnóstica
- 270 revisões sistemáticas.

Acesse <u>Evidência no seu e-mail</u> para os mais recentes estudos originais e revisões sistemáticas de estudos de acurácia diagnóstica.

As próximas atualizações do PEDro e DiTA (Novembro 2023)

As próximas atualizações do <u>PEDro</u> e <u>DiTA</u> serão na próxima segunda-feira 6 de novembro de 2023











Copyright © 2023 Physiotherapy Evidence Database (PEDro), All rights reserved.

Want to change how you receive these emails? You can <u>update your preferences</u> or <u>unsubscribe from this list</u>