

## **CONTROLE DA SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS POR MEIO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

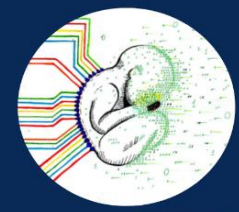
Paula Moreira Peres<sup>1</sup>, Isabella Reile Firmino<sup>1</sup>, Larrucy Cordeiro Oldra<sup>1</sup>, Carla Danielle Dias Costa<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Discente do curso de Medicina – Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Campus Trindade (e-mail: paulaamoreira.p@gmail.com)

<sup>2</sup> Docente do curso de Medicina – Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Campus Trindade

Modalidade do trabalho: ( ) Extensão (X) Pesquisa

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma doença endócrina comum entre as mulheres que estão na idade reprodutiva e a sua etiologia ainda permanece desconhecida (1). Os sintomas reprodutivos são irregularidade menstrual, infertilidade anovulatória, complicações na gravidez e elevada produção de hormônios masculinos. Está associada com resistência insulínica, hipertensão, Diabetes mellitus tipo 2, dislipidemia, aumento do risco de doenças cardiovasculares, obesidade e estilo de vida (2). Logo, é imprescindível compreender que os exercícios físicos podem minimizar e controlar os sintomas dessa doença. O presente estudo busca analisar as evidências disponíveis na literatura científica acerca da efetividade da prática de exercícios físicos no controle da síndrome dos ovários policísticos. Trata-se de uma revisão de literatura, do tipo narrativa, com buscas de artigos nas bases de dados Pubmed e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), utilizando os descritores “Polycystic Ovary Syndrome” e “Physical activity”, empregando o operador booleano “AND”. Foram encontrados duzentos e doze artigos e selecionados quatro para compor essa revisão. Os critérios de inclusão foram: artigos completos, disponibilizados de forma gratuita, publicados em inglês, entre os anos de 2015 a 2020. Bem como os critérios de exclusão foram: artigos duplicados, teses, dissertações e nos quais a temática não abordava o objetivo. A primeira linha de tratamento para as mulheres com SOP é o tratamento hormonal aliado a modificação do estilo de vida como a atividade física e a dieta (2). O aumento do IMC em mulheres com SOP pode agravar as manifestações metabólicas como a resistência à insulina e a hipertensão arterial, conseqüentemente aumentando o risco de diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares (2). Nesse contexto, as intervenções de exercícios aeróbicos associados com os exercícios resistidos, com uma frequência de três vezes na semana por pelo menos trinta minutos podem ter uma maior ênfase na qualidade de vida das mulheres com SOP, visto que durante o exercício físico ocorre uma série de adaptações bioquímicas que desencadeiam estímulos fisiológicos que aumentam o consumo de oxigênio, a oxidação de ácidos graxos livres e o metabolismo é aumentado para poder fornecer a energia necessária e assim diminuindo o depósito de gordura corporal (2,3). Dessa forma, a prática de exercícios físicos tem demonstrado uma relação com a melhora de vários fatores na saúde das mulheres com SOP como o aumento da taxa de ovulação, regularidade menstrual, aptidão cardiorrespiratória, redução dos transtornos mentais, além de diminuir a circunferência da cintura e a gordura corporal (2,4). Com isso, a perda de peso pode melhorar a função reprodutiva, a ovulação e melhorar o metabolismo, uma vez que a resistência insulínica diminui (4). Portanto,



face aos achados científicos identificados neste estudo, evidencia-se a importância do exercício físico como uma conduta terapêutica para o controle dos sintomas da SOP, sendo uma ótima alternativa no manejo do tratamento não farmacológico e contribuir para o aumento da qualidade de vida das mulheres com SOP.

**Palavras-chave:** Anovulação. Terapia por Exercício. Hirsutismo.

Referências:

- 1- CONTE, F., Banting, L., Teede, H.J. et al. Mental Health and Physical Activity in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Brief Review. **Sports Med.** Vol. 45, pag. 497-504, April 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/s40279-014-0291-6>> Acesso em: 23 set 2020.
- 2- DOS SANTOS, I.K., Ashe, M.C., Cobucci, R.N et al. The effect of exercise as an intervention for women with polycystic ovary syndrome: A systematic review and meta-analysis. **Medicine** (Baltimore). Vol. 99, n.16, p. e19644, April 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1097/md.000000000019644>> Acesso em: 23 set 2020.
- 3- WOODWARD, A., Broom, D., Harrop, D. et al. The effects of physical exercise on cardiometabolic outcomes in women with polycystic ovary syndrome not taking the oral contraceptive pill: a systematic review and meta-analysis. **Journal of diabetes and metabolic disorders.** Vol. 18, n 2, pag. 597-612, 29 Jul. 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/s40200-019-00425-y>> Acesso em 24 set 2020.
- 4- DE LIMA NUMES, R., Dos Santos, I.K., Cobucci, R.N et al. Lifestyle interventions and quality of life for women with polycystic ovary syndrome: A systematic review and meta-analysis protocol. **Medicine** (Baltimore). Vol. 98, n.50, p.e18323, December 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1097/md.000000000018323>> Acesso em: 23 set 2020.