

O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO DE ALTA INTENSIDADE NA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO

GRAZIELA TEIXEIRA DE PAULA; GUILHERME OLIVEIRA FARIA; LETICIA MARIA RIBEIRO SANTOS; VICTÓRIA FERRO DA SILVA; PEDRO LUCAS BORGES SOUZA

INTRODUÇÃO: A Síndrome do Ovário Policístico (SOP) é a endocrinopatia mais comum em mulheres de idade reprodutiva, entre 15 e 49 anos, afetando 8-13% da população feminina mundial. Essa condição endócrina é diagnosticada através dos critérios de Rotterdam, que exigem a confirmação de duas ou mais características como: hiperandrogenismo bioquímico ou clínico, oligovulação ou anovulação e ovários policísticos na ultrassonografia, excluindo outras etiologias. Com isso, a prática regular de exercício físico intenso (HIIT) tem sido recomendada como meio de tratamento no hiperandrogenismo e infertilidade das mulheres com SOP. **OBJETIVOS:** Enfatizar os benefícios do treinamento HIIT aplicado às mulheres em idade fértil portadoras da Síndrome do Ovário Policístico. **METODOLOGIA:** Realização de uma revisão sistemática incluindo estudos de revisão, ensaio clínico randomizado e meta-análise. A busca foi efetivada na base de dados PubMed com a escolha dos artigos filtrados a partir do ano de 2019, encontrando 25 estudos. Foram selecionados sete artigos que atenderam o propósito do tema, não só abordando o conceito, a fisiopatologia e o diagnóstico de Síndrome do Ovário Policístico, mas também artigos sobre a definição de exercício físico de alta intensidade e a relação entre SOP e HIIT. **RESULTADOS:** Diante estudos publicados, a prática do treinamento HIIT por mulheres entre 15 e 49 anos é benéfico no tratamento da SOP. O treino consiste em 25 minutos de exercício físico de intensidade rigorosa, com uso de 80% a 100% da frequência cardíaca máxima, aplicado a três dias da semana, com intervalos de descanso de cinco minutos monitorados de forma precisa. Desse modo, os resultados são a diminuição dos níveis de hormônios andrógenos livres, principalmente a testosterona, o que possibilita o crescimento e desenvolvimento dos folículos ovarianos para uma ovulação, ademais melhora da aptidão cardiorrespiratória, redução dos níveis de colesterol, regulação dos níveis hormonais femininos e maior sensibilidade a insulina. **CONCLUSÃO:** Por fim, ressalta-se a importância do exercício físico intenso aplicado às mulheres portadoras de SOP, visto que tal prática impacta no tratamento, amenizando os riscos e os sinais e sintomas.

Palavras-chave: Síndrome do ovário policístico, Hiit, Hiperandrogenismo, Infertilidade, Endocrinopatia.