

EFEITO DA MUSCULAÇÃO PARA PESSOAS COM LÚPUS ERITEMATOSO SISTÊMICO

Ana Leticia Gomes Rodrigues¹

Gustavo Lúcio Monteiro de França²

Lorena Cristina Curado Lopes³

O lúpus eritematoso sistêmico (LES) é uma doença autoimune, inflamatória e crônica de etiologia desconhecida. Essa doença tem maior prevalência em mulheres jovens, impactando diretamente a qualidade de vida dessa população. O exercício físico regular é primordial para manutenção da qualidade de vida de qualquer indivíduo, inclusive para os pacientes com LES, com intuito de reduzir a dor, fadiga e tensões musculares. Assim, objetivou-se com este estudo verificar nas principais literaturas os efeitos do exercício físico resistido em pacientes portadores de LES. Este estudo é uma revisão narrativa de literatura, que utilizou as bases Pubmed e Google Acadêmico com os seguintes descritores para as buscas: lúpus eritematoso sistêmico, exercício físico, treinamento resistido e exercício aeróbico. Identificou-se a propensão de exercícios aeróbicos como tratamento para esses pacientes, uma vez que essa modalidade, quando realizada com intensidade de moderada a alta pode melhorar a capacidade cardiorrespiratória, reduzir a percepção de fadiga e de sintomas depressivos sem agravamento da doença em pacientes com LES leve ou inativo. Estudos utilizando a modalidade de treinamento de força resistido, ou treinamento combinado (aeróbio+ resistido) são aplicados com menor frequência. Foram avaliados os efeitos do exercício de intensidade moderada em mulheres com LES sedentárias alocando as pacientes no grupo de exercício (n=12, aeróbio + resistido, 5 vezes semanais) ou controle sem exercício (n=11). Após 12 semanas de treinamento, foi observado que apenas no grupo treinamento houve melhoria do condicionamento cardiorrespiratório. Em relação à progressão da doença, não houve efeito do exercício em nenhum grupo. Sendo assim, os efeitos da musculação para indivíduos portadores de LES, relatados a partir de 24 semanas de treinamento, identificaram que o exercício foi capaz de melhorar qualidade de vida, força de preensão manual, força de pinçamento, percepção pessoal de saúde e fadiga, promovendo melhor desempenho nas

¹ Acadêmico do curso de Educação Física, UNIFIMES. E-mail: luci.brf@gmail.com

² Acadêmico do curso de Educação Física.

³ Docente do curso de Educação Física, UNIFIMES.

**VI COLÓQUIO ESTADUAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR
IV CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR E
III FEIRA DE EMPREENDEDORISMO DA UNIFIMES**

**2022****16 A 18 DE MAIO**

atividades de vida diária, concluindo-se que os benefícios do exercício de força resistido supera qualquer adversidade encontrada e deve ser incentivado.

Palavras-chave: Inflamação. Doença autoimune. Exercício Resistido. Treinamento de força.

