**EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES COM HIPOTIREOIDISMO**

**INTRODUÇÃO**: O hipotireoidismo caracteriza-se como uma desordem endócrina, na qual os hormônios tireoidianos estão reduzidos, o que acarreta no surgimento de uma ampla sintomatologia, a exemplo do ganho de peso, fadiga, comprometimento cognitivo e complicações cardiovasculares. A atividade física é reconhecida por trazer inúmeros benefícios a saúde, sendo utilizada como adjuvante e como tratamento para uma grande variedade de distúrbios orgânicos. A par disso, nota-se que a pratica de atividade física pode ser utilizada no auxílio do tratamento do hipotireoidismo, mitigando sintomas, e incrementando, consequentemente, a qualidade de vida dos pacientes. **OBJETIVO**: Relacionar a pratica de atividade física na melhora da qualidade de vida em pacientes portadores de hipotireoidismo. **METODOLOGIA**: Trata-se de uma revisão de literatura, realizada a partir de artigos publicados entre 2015 e 2024, através de buscas nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, utilizando os descritores: hipotireoidismo, exercício e qualidade de vida. Foram utilizados 8 artigos em português e inglês para a realização trabalho. **RESULTADOS**: Estudos demonstram que os exercícios físicos geram uma melhora nos hormônios tireoidianos, na composição corporal, no aumento da força física e na melhora da aptidão cardiorrespiratória. Além disso, acelera a recuperação muscular, reduz o estresse oxidativo e ajuda a regular a glicemia, o que leva a uma melhor qualidade de vida para os indivíduos. Ademais, paciente sedentários em tratamento para o hipotireoidismo apresentam qualidade de vida inferior a aqueles que fazem o tratamento associado a pratica de atividades físicas. **CONCLUSÃO**: Conclui-se, portanto, que a prática de atividade física está relacionada com a mitigação da sintomatologia do hipotireoidismo, principalmente, na redução do ganho de peso e diminuição do sobrepeso, o que no longo prazo é um fator de risco para complicações cardiovasculares. Dessa forma, percebe-se que a pratica de atividade física leva a uma melhora na qualidade de vida dos pacientes com hipotireoidismo.

**Palavras-chaves**: Exercise; Quality of life; Hypothyroidism.

**REFERÊNCIAS:**

AGUIAR, M. F. *et. al.* Efeitos de um programa de treinamento físico combinado para portadora de hipotireoidismo: estudo de caso. **Revista CPAQV.** v. 14, n. 1, p. 3, 2023.

AHMAD, A. M. *et. al.* Effects of aerobic, resistance, and combined training on thyroid function and quality of life in hypothyroidism. **Complementary Therapies in Clinical Practice**. v. 53, s/n, s/p, 2023.

BARRETO, L. C. O exercício físico resistido como um aliado ao tratamento do hipotireoidismo. **TCC de Educação física PUC Goiás.** s/v, s/n, s/p, 2021.

DOMENICO, C. R. *et. al.* Efeito do exercício físico e da suplementação com L-arginina em marcadores bioquímicos, antropométricos e de força em mulheres com hipotireoidismo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.** v. 14, n. 86, p.281-290, 2020.

GUERIN, G. *et. al.* Survey analysis of exercise participation and skeletal muscle symptoms in women with hypothyroidism. **Whomen & Health.** v. 61, s/n, s/p, 2021.

MASAKI, M. *et. al.* Effect of acute aerobic exercise on arterial stiffness and thyroid‑stimulating hormone in subclinical hypothyroidism. **Heart and Vessels.** v. 34, s/n p.1309-1316, 2019.

REIS, L. A; BOTELHO, A. R; FRANKENFELD, S. P. Efeito do exercício físico em doenças tireoidianas: Uma verificação da relevância do exercício nessas fisiopatologias. **XV Congresso de educação física de volta redonda.** s/v, s/n, s/p, 2023.

WERNECK, F. Z. *et. al.* Exercício Físico e Qualidade de Vida de Mulheres Idosas com Hipotireoidismo Tratadas com Levotiroxina. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde.** v. 19, n. 2, p.11-16, 2015.