**A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO DA SÍNDROME METABÓLICA**

Ana Cristina Carneiro Mendes1; Gabriella Oliveira Moreira2; Larissa Carvalho Viegas3; Nathalia Alves Vieira4; Eriston Vieira Gomes5.

1. Discente do curso de medicina da Faculdade Morgana Potrich.
2. Discente do curso de medicina da Faculdade Morgana Potrich.
3. Discente do curso de medicina da Faculdade Morgana Potrich.
4. Discente do curso de medicina da Faculdade Morgana Potrich.
5. Docente do curso de medicina da Faculdade Morgana Potrich.

**Email:** [anacristina.c.m@hotmail.com](mailto:anacristina.c.m@hotmail.com)

**Palavras-chave:** Síndrome Metabólica; Exercício Físico; Alimentação.

**INTRODUÇÃO:** As alterações nos hábitos da vida moderna, incluindo o consumo de alimentos com alta densidade calórica, somado com a inatividade física  são causas determinantes na presença de múltiplos fatores de risco cardiovascular como hipertensão arterial, resistência à insulina, diabetes, dislipidemia e obesidade típicos da síndrome metabólica ou síndrome X. Se trata de um transtorno relacionado à associação de fatores de risco cardiovascular (e.g. [deposição central de gordura](https://blogeducacaofisica.com.br/queima-da-gordura-corporal/)) e a resistência à insulina. A prática regular de atividade física apresenta efeitos benéficos para a prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas. **MÉTODOS:** Revisão de literatura com o objetivo de verficiar a relação da síndrome metabólica e a prática de atividade física. Busca de dados relacionados aos fatores de riscos, alimentação saudável e o estilo de vida. Foram utilizados artigos escritos em língua portuguesa, publicados entre 2004 a 2017 na plataforma de pesquisa Scielo por meio de descritores em ciência da saúde padronizados pela BIREME: síndrome metabólica; exercício físico; alimentação. **DESENVOLVIMENTO:** A eficácia da ação do exercício físico tem sido um relevante método de tratamento da síndrome metabólica. Nesse sentido, o exercício aeróbio mostrou-se eficaz em reduzir, em média, 3,8 mmHg e 2,6 mmHg a pressão sistólica e diastólica, respectivamente. Reduções de apenas 2mmHg na pressão diastólica podem diminuir significativamente o risco de doenças e mortes associadas à hipertensão (MOTA, MELLO, 2006)**.** Ademais, exercício físico tem um papel importante na melhoria do metabolismo de lipídeos e uma evolução da aptidão oxidativa da musculatura esquelética, relacionada diretamente à prática de exercício físico e na melhoria da sensibilidade insulínica em pessoas obesas (FRANÇA, SOUZA e MARQUES, 2017)**.** Exercícios físicos têm demonstrado ser eficientes no controle glicêmico. No caso de dislipidemia, a prática de exercício amplia a habilidade do tecido muscular de consumir ácidos graxos aumentando a atividade da enzima lípase lipoprotéica no músculo (CIOLAC, GUIMARÃES, 2004)**.** A atividade física é usada como um aliado no tratamento da obesidade, contribuindo para o aumento da capacidade aeróbia, diminuição da massa corporal, sem, no entanto, limitar a velocidade de crescimento linear ou reduzir a massa corporal magra (FRANÇA, SOUZA e MARQUES, 2017)**.** **CONCLUSÃO:** Devido aos novos hábitos da vida moderna, o aumento do sobrepeso vem aumentando os números de pessoas com síndrome metabólica, tornando ainda mais importante a prática regular de atividade física, consumo de alimentação balanceada e hábitos saudáveis, os quais são terapias de primeira escolha no tratamento e controle da síndrome metabólica evitando, assim, complicações como agravamento cardiovascular e doenças crônicas.