**OS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA SOBRE A SAÚDE SEXUAL DE MULHERS COM SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica

**INTRODUÇÃO**: A Síndrome do ovário policístico (SOP) é uma endocrinopatia multifatorial que pode desencadear riscos reprodutivos, psicológicos e metabólicos, associados a condições sistêmicas como resistência à insulina, obesidade, hiperandrogenismo e infertilidade, sendo assim, capazes de causar efeitos aversivos à sexualidade e de afetar o sentimento de feminilidade e a autoestima. Foi mostrado que o exercício físico é uma alternativa de tratamento não farmacológico devido ao seu papel na melhora de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, além de aumentar a função sexual e a libido. Em contraste à uma população saudável, mulheres com SOP apresentaram menos envolvimento em atividades esportivas e reportaram um estilo de vida sedentário, o que pode ser considerado um fator de contribuição para anormalidades hormonais. Foi confirmado que o aumento gradual do exercício físico reduziu marcadores de inflamação, síndromes metabólicas e, simultaneamente, melhorou a saúde sexual. **OBJETIVO**: Descrever os efeitos da atividade física sobre a saúde sexual de mulheres com SOP.**METODOLOGIA**: A revisão integrativa foi conduzida levando-se em consideração a estratégia PICo. Foram utilizadas bases de dados PubMed e BVS, com os Descritores em Ciência da Saúde, em inglês, Polycystic Ovary Syndrome, Physical Exercise e Sexual Health; usando o operador booleano AND. Foram selecionados 5 artigos publicados nos últimos 5 anos. **RESULTADOS**: Pacientes com SOP, após aumentarem a frequência de atividades físicas, tiveram uma redução nos sintomas adversos dessa síndrome. Observou-se o aumento de neurotransmissores, a redução dos níveis séricos de citocinas pró-inflamatórias e a contribuição para a modulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. Exercício físico frequente é responsável por reduzir os riscos de ansiedade e depressão, mostrando uma correlação positiva com a libido da mulher, e houve uma diminuição nos índices de gordura corporal, também afetando sua saúde física, mental e sexual. **CONCLUSÃO** O efeito da atividade física sobre a saúde sexual de mulheres com SOP foi abordado melhorando o desejo, a satisfação e o orgasmo. Houve melhora nos sinais de estresse e na composição corporal de gordura, o que aumentou a autoestima dessas mulheres. Assim, a prática de exercício físico é uma potencial estratégia para o tratamento da saúde sexual de pessoas com essa síndrome.

**Palavras-chaves**: Exercise; Polycystic ovary syndrome; Sexual health.

**REFERÊNCIAS:**

Butt, M. Comparison of physical activity levels and dietary habits between women with polycystic ovarian syndrome and healthy controls of reproductive age - a case-control study. **BMC Women’s Health.** 2024

Hiam, D. The effectiveness of high intensity intermittent training on metabolic, reproductive and mental health in women with polycystic ovary syndrome- study protocol for the iHIT- randomised controlled trial. **BMC**. 2019

Kiel, I. Improving reproductive function in women with polycystic ovary syndrome with high-intensity interval training (IMPROV-IT)- study protocol for a two- centre, three-armed randomised controlled trial. **BMJ**. 2020

Kogure, GS. Distinct Protocols of Physical Exercise May Improve Different Aspects of Well-being in Women With Polycystic Ovary Syndrome. **Am J Lifestyle Med**. Mar 2021, Volume 17.

Tian, X. Sexual Function in Chinese Women with Polycystic Ovary Syndrome and Correlation with Clinical and Biochemical Characteristics. **Reprod Sci.** Nov 2021.