

Alimentação e Prática de Atividade Física, no Tratamento da Síndrome dos Ovários Policísticos: Revisão Integrativa

Feeding and Practice of Physical Activity in the Treatment of Polycystic Ovarian Syndrome: Integrative Review

La Alimentación y la Práctica de la Actividad Física en el Tratamiento del Síndrome de Ovarios Poliquísticos: Examen Integrador

Leidiane dos Anjos Faria¹, Wanessa Souza Silva², Sandra Godoi de Passos³

Como citar: Faria LA, Silva WS, Passos SG. Alimentação e Prática de Atividade Física, no Tratamento da Síndrome dos Ovários Policísticos: Revisão Integrativa. REVISA. 2021; 10(3): 461-8. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v10.n3.p461a468>

REVISA

1. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0001-9765-2459>

2. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-0109-9490>

3. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-6180-2811>

Recebido: 22/04/2020

Aprovado: 29/06/2020

RESUMO

Objetivo: investigar a importância da alimentação saudável associada à prática de atividades físicas, no auxílio ao tratamento contra a síndrome dos ovários policísticos (SOP). **Método:** optou-se por um estudo de revisão integrativa nas bases de dados Scielo, Lilacs e Bireme. **Resultados:** é uma patologia que requer atenção, pela delicadeza a que é imposta, por acometer os ovários da mulher, porém existem meios de minimizar os sintomas e prevenir complicações. **Conclusão:** a prática de exercícios físicos combinados a uma alimentação balanceada, são essenciais no tratamento. Ainda melhora no metabolismo corporal, alterações hormonais e cardiorrespiratórios, dentre outras vantagens. Ter consciência da doença e fazer o tratamento corretamente, são fatores que contam positivamente, evitando assim, possíveis complicações futuras.

Descritores: Síndrome do Ovário Policístico; Qualidade de Vida; Obesidade; Estado Nutricional; Atividade Física.

ABSTRACT

Objective: to investigate the importance of healthy eating associated with the practice of physical activities, in helping to treat polycystic ovarian syndrome (PCOS). **Method:** na integrative review study in Scielo, Lilacs and Bireme databases was chosen. Results: it is a pathology that requires attention, due to the delicacy to which it is imposed, for attacking the ovaries of women, but there are ways to minimize the symptoms and prevent complications. **Conclusion:** the practice of physical exercises combined with a balanced diet, are essential in the treatment. It also improves body metabolism, hormonal and cardiorespiratory changes, among other advantages. Being aware of the disease and doing the treatment correctly are factors that count positively, thus avoiding possible future complications.

Descriptors: Polycystic Ovary Syndrome; Quality Of Life; Obesity; Nutritional Status; Physical Activity.

RESUMEN

Objetivo: investigar la importancia de una alimentación saludable asociada a la práctica de actividades físicas, para ayudar a tratar el síndrome de ovario poliquístico (SOPQ). **Metodología:** se eligió un estudio de revisión integrador en las bases de datos Scielo, Lilacs y Bireme. **Resultados:** es una patología que requiere atención, debido a la delicadeza a la que se impone, para atacar los ovarios de las mujeres, pero hay formas de minimizar los síntomas y prevenir complicaciones. **Conclusión:** la práctica de ejercicios físicos combinados con una dieta equilibrada, son esenciales en el tratamiento. También mejora el metabolismo corporal, los cambios hormonales y cardiorrespiratorios, entre otras ventajas. El conocimiento de la enfermedad y la aplicación correcta del tratamiento son factores que cuentan positivamente, evitando así posibles complicaciones futuras.

Descripciones: Síndrome de Ovarios Poliquísticos; Calidad de Vida; Obesidad; Estado Nutricional; Actividad Física.

Introdução

A síndrome dos ovários policísticos (SOP) é uma doença que afeta 20% das mulheres durante a fase da vida reprodutiva, principalmente, mulheres com idade variando de 17 a 39 anos. A SOP é uma doença endócrina complexa que tem como elementos principais hiperandrogenismo e anovulação crônica.¹

A SOP é uma doença causada pelo desequilíbrio dos hormônios na mulher, de causa multifatorial. Ela pode alterar o ciclo menstrual, causa problemas de pele e ocasiona pequenos cistos nos ovários que por fim pode causar dificuldade de engravidar. Caracteriza-se por sinais de irregularidade menstrual, amenorreia, hirsutismo, acne, alopecia e seborreia. A denominação dada a essa síndrome se deve a presença frequente de ovários aumentados de volume, com hipertrofia dos estromas e múltiplos cistos na periferia do córtex.²

Ela interfere, também no metabolismo das pacientes, fazendo com que estas frequentemente manifestem hiperinsulinismo, resistência insulínica, síndrome metabólica, obesidade, anormalidade do perfil lipídico predisposição para diabetes tipo 2 e doença cardiovascular.³

A literatura aponta que cerca de 50% das mulheres portadoras da síndrome são obesas. Uma pequena redução do peso (5%) é capaz de melhorar o hiperandrogenismo e o padrão de anovulação presentes nas portadoras dessa síndrome. Dessa forma, a avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar de portadoras de SOP torna-se uma ferramenta importante para nortear estratégias de intervenção nutricional.⁴

De acordo com os artigos estudados, o diagnóstico é realizado por meio de análise do histórico da paciente, exame clínico e exames laboratoriais. Nas pacientes que atestam positivos para a SOP, normalmente, os exames dão com concentrações séricas de LH geralmente encontram-se elevados e de FSH normais ou baixos.⁵

Diante do exposto, este estudo teve por objetivo, investigar a importância da alimentação saudável associadas à prática de atividades físicas, no auxílio ao tratamento da síndrome dos ovários policísticos (SOP).

Método

Trata-se de uma revisão integrativa, que é um método que resume os resultados de modo sistemático, ordenado e abrangente.²⁰ Foram utilizadas as seguintes bases de dados: Scielo, Lilacs e Bireme.

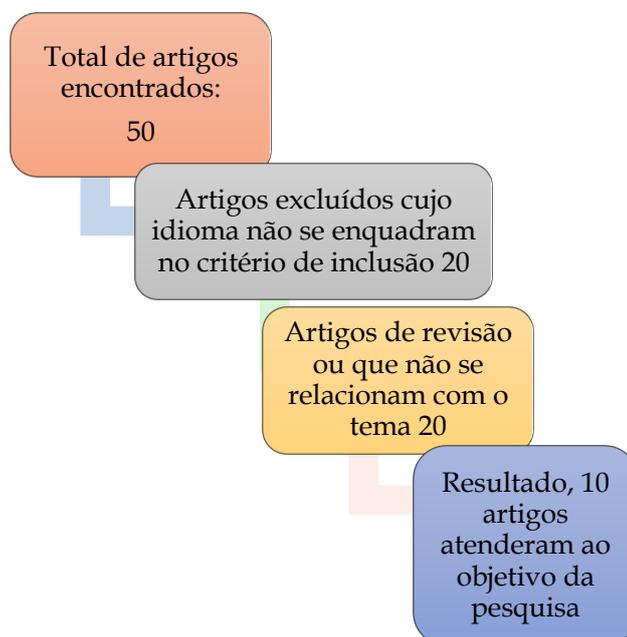
Foram utilizados artigos em português e publicados, no período de 2000 a 2020, os quais abordavam a temática em estudo, com uso das seguintes palavras-chaves: síndrome do ovário policístico, qualidade de vida, obesidade, estado nutricional, atividade física.

Com os dados de cada estudo foram extraídos e elaborados um quadro com as principais variáveis para analisar o perfil dos artigos coletados, com a seguinte abordagem, a importância da alimentação saudável associadas à prática de atividades físicas, no auxílio ao tratamento contra a síndrome do ovário policístico (SOP).

De acordo com o fluxograma abaixo, foram filtrados 50 artigos pelos descritores, seguindo os critérios de inclusão, dos quais 20 artigos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão. Como resultado de

pesquisa, apenas 10 artigos atenderam aos critérios de inclusão, e fizeram parte do embasamento teórico que nortearam o desenvolvimento do trabalho.

Fluxograma I:



Fluxograma demonstrativo do processo de análise bibliográfica. Fonte: autora (2020)

Resultados e Discussão

Após a leitura íntegra dos artigos, foi elaborado o quadro abaixo, com informações quanto ao título, autores, ano de publicação, objetivos e síntese de resultados. Com base de dados LILACS, BIREME e SCIELO sobre a importância da alimentação saudável associadas à prática de atividades física, no auxílio ao tratamento contra a síndrome do ovário policístico. O quadro 1 apresenta as principais informações extraídas dos artigos selecionados, quanto ao ano foram escolhidos artigos de 2008 á 2019, que melhor explica o objetivo desse estudo, indicando as complicações que pacientes com SOP apresentam, e demonstrando que a prática de atividade física combinada com uma boa alimentação pode melhora a qualidade de vida dessas mulheres.

Quadro 1- Informações extraídas dos artigos selecionados. 2020.

Título	Autor	Ano	Objetivos	Síntese de resultados
Qualidade de vida e aspectos psicossociais da síndrome dos ovários policísticos: um estudo quali - quantitativo	Moreira et. al.	2013	Avaliar a qualidade de vida das mulheres com síndrome dos ovários policísticos (SOP) e compreender a experiência vivida por essas mulheres diante dos sintomas que apresentam.	SOP compromete a qualidade de vida das mulheres, levando-as a se sentirem diferentes das outras mulheres. Por causa disso, a mulher com SOP não necessita apenas de tratamento médico para as repercussões reprodutivas, estéticas e metabólicas, mas de atendimento multiprofissional
Obesidade e alteração da estrutura arterial em mulheres jovens com síndrome	Fernandes et. al.	2009	Comparar os fatores ecográficos de risco cardiovascular em pacientes obesas e não	A obesidade em portadoras jovens de SOMPA está associada a níveis pressóricos mais elevados e à alteração

dos ovários micro policísticos			obesas, com síndrome dos ovários micro policísticos (SOMP).	da estrutura arterial, representada pela maior espessura íntima-média da artéria carótida.
Modificações do estilo de vida na síndrome dos ovários policísticos: papel do exercício físico e importância da abordagem multidisciplinar	Azevedo et. al.	2008	Analisar o papel específico do exercício e/ou atividade física nas modificações da composição corporal, sistema cardiovascular, níveis plasmáticos bioquímicos e hormonais e função reprodutiva de mulheres com SOP.	A prática regular de exercício físico em mulheres com SOP tem demonstrado importância terapêutica relevante, uma vez que as evidências indicam resultados positivos dessa modalidade nos aspectos relacionados à composição corporal, parâmetros metabólicos, cardiovasculares e hormonais, além da função reprodutiva.
Perfil metabólico em mulheres de diferentes índices de massa corporal com síndrome dos ovários policísticos	Sousa et al	2013	Caracterizar e Comparar variáveis clínicas, antropométricas e bioquímico-metabólicas de pacientes com síndrome dos ovários policísticos (SOP), estratificadas segundo o índice de massa corpórea (IMC).	A presença de marcadores de RCV aumentou proporcionalmente ao IMC, evidenciando que o perfil metabólico das mulheres obesas com SOP é mais desfavorável do que não obesas.
Estado nutricional e consumo alimentar de pacientes portadoras de síndrome de ovários policísticos	Calixto et Al	2012	Caracterizar o estado nutricional e o consumo alimentar de pacientes com síndrome de ovários policísticos (SOP).	Pacientes diagnosticadas com SOP apresentam alta prevalência de obesidade e inadequações nutricionais, denotando a importância de medidas de intervenção nutricional como parte do tratamento não farmacológico.
Modificações do estilo de vida na síndrome dos ovários policísticos: papel do exercício físico e importância da abordagem multidisciplinar	Azevedo et al	2008	Analisar o papel específico do exercício e/ou atividade física nas modificações da composição corporal, sistema cardiovascular, níveis plasmáticos bioquímicos e hormonais e função reprodutiva de mulheres com SOP.	A prática regular de exercício físico em mulheres com SOP tem demonstrado importância terapêutica relevante, uma vez que as evidências indicam resultados positivos dessa modalidade nos aspectos relacionados à composição corporal, parâmetros metabólicos, cardiovasculares e hormonais, além da função reprodutiva.
Aspectos nutricionais e manejo alimentar em mulheres com síndrome dos ovários policísticos	Santos Et al	2019	Investigar como a prevenção e a qualidade de vida podem beneficiar mulheres com síndrome dos ovários policísticos,	Uma dieta hipocalórica rica em proteínas, com baixo índice de glicemia, pode ser benéfica para redução do peso corporal e, conseqüentemente, melhora das alterações associadas com a síndrome.

Qualidade de vida em mulheres com Síndrome do Ovário Policístico	Almeida Et al	2019	Avaliar a qualidade de vida (QV) em mulheres com Síndrome do Ovário Policístico (SOP) assistidas em duas Unidades Básicas de Saúde (UBS) na cidade de Montes Claros, Minas Gerais.	As mulheres com SOP possuem uma heterogeneidade de manifestações, sendo preocupante a falta de autoconsciência destas. O presente estudo fortalece a ideia de que a abordagem das pacientes deve visar a conscientização, além de ser multiprofissional, dentro de suas particularidades e subjetividade, tendo em conta as demandas apresentadas e seus impactos no bem-estar físico e emocional.
Atividade física, hábitos alimentares e qualidade de vida em mulheres com síndrome dos ovários policísticos.	Fonseca. Aldrighi.	2012	Encontrar uma relação positiva entre dieta adequada e prática regular de atividade física e melhor qualidade de vida nas mulheres com SOP.	Apesar de não haver diferenças entre os grupos quanto à ingestão alimentar e frequência de atividade física, o grupo SOP que apresentou regular e moderada prática de atividade física, baixa CA e IMC < 30 kg/m ² , atingiu melhor QV. Conclusão: A SOP causa com maior prevalência de obesidade e aumento da CA e a prática regular moderada da atividade física se associou a melhor QV, ao contrário da alimentação, que não exerceu influência.
Síndrome dos ovários policísticos: o impacto da informação na qualidade de vida, um ensaio clínico randomizado	Azevedo	2016	Avaliar o impacto do acesso à informação na qualidade de vida (QV) das mulheres portadoras de SOP.	Os questionários de QV não detectaram diferenças entre os grupos cartilha e controle, antes e pós intervenção. A discussão realizada traz elementos para contextualizar o perfil das participantes e as condições de atendimento encontradas, levantando pontos para reflexão. Em conclusão, a informação em saúde, apesar de relevante e necessária, não foi capaz, neste estudo, de modificar a qualidade de vida das participantes avaliadas.

A síndrome dos ovários policísticos acomete mulheres em idade reprodutiva e, geralmente são assintomáticas, entretanto, podem apresentar alguns sintomas, como irregularidade menstrual, distúrbio do sono, espinhas, crescimento irregular de pelos, normalmente nas costas, abdômen, nádegas, (hirsutismo), seborreia, alopecia (queda de cabelo), aumento de peso e cistos nos ovários.⁶

Os artigos estudados, apontam que as pacientes com SOP apresentam em seus exames, uma crescente resistência à insulina e hiperinsulinemia compensatória, embora a determinação laboratorial da resistência à insulina não é crucial para o diagnóstico na prática clínica. Há estudos que suspeitam, que a síndrome está relacionada com risco aumentado para doenças cardiovasculares.⁷

Quem é acometida pela síndrome do ovário policístico tem sua qualidade de vida e psicológico afetados, logo, a percepção de corpo e saúde tem distorções, levando a paciente à necessidade de um atendimento multiprofissional. De forma geral, nota-se, que a qualidade de vida é afetada, em vários aspectos e a mulher passa por um processo de alterações nítidas em sua saúde.⁷

As pacientes com síndrome dos ovários policísticos apresentaram maior chance de apresentar fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares como obesidade e HDL-colesterol insuficiente, de acordo com os embasamentos teóricos usados na tabela acima.⁸

Apontam ainda que, a artéria carótida sofre alterações em sua espessura. Os especialistas apontam que a prática de exercícios físicos e combinados com uma alimentação balanceada, são essenciais no tratamento, terapeuticamente, é indispensável, por conta dos resultados eficazes. Assim, não somente ao tratamento é favorável, mas, ao metabolismo corporal, hormonais, cardiorrespiratório, dentre outras vantagens.⁹⁻¹⁰

As pacientes diagnosticadas com a síndrome, tem consideravelmente inadequações nutricionais, necessitando também de uma intervenção multidisciplinar ao tratamento não farmacológico, como nutricionista e psicólogo. As pesquisas direcionam que a dieta da paciente com SOP, deve ser rica em proteína e baixo açúcar, para que o peso corporal seja reduzido.^{11,12} O diagnóstico deve ser o mais precoce possível, para que o tratamento seja iniciado, porque, com diagnóstico tardio as complicações são a longo prazo, como infertilidade, neoplasia endometrial, câncer e vários problemas no organismo.¹³⁻¹⁴

Quanto às medicações, as pílulas anticoncepcionais são comumente prescritas. Para equilíbrio hormonal, podem ser prescritos também, medicação antidiabética e antiandrógeno. De acordo com as publicações, o fármaco Metformina é usado para regular os níveis de açúcar no sangue, em alguns casos de SOP. Em casos, em que a paciente está querendo engravidar, são passadas medicações para ajudar a ovular.¹⁵⁻¹⁷

Portanto, a Síndrome do Ovário Policístico, é uma patologia que requer atenção, pela delicadeza a que é imposta, por acometer os ovários da mulher. E tem meios de minimizar sintomas e prevenir complicações a longo prazo.^{18,19}

Conclusão

Concluimos que a SOP está associada à irregularidade menstrual, distúrbios do sono, espinhas, crescimento irregular de pelos, normalmente nas costas e peito (hirsutismo), seborreia, alopecia (queda de cabelo), aumento de peso e cistos nos ovários. Diagnóstico deve ser feito mais precoce possível por meio de análise do histórico da paciente, exame clínico e exames laboratoriais.

O tratamento deve ser iniciado o mais rápido possível para evitar, as complicações a longo prazo, como infertilidade, neoplasia endometrial, câncer, resistência insulínica, diabetes e vários problemas no organismo.

Concluimos, que com a mudança de hábito de vida, prática de exercícios e alimentação balanceada, complementa no tratamento farmacológico. Com a prática de exercícios físicos e alimentação balanceada o organismo fará queda dos androgênios circulantes, melhorado o perfil lipídico e diminui a resistência periférica à insulina, porém é crucial o tratamento farmacológico, e acompanhamento com equipe multidisciplinar.

Agradecimento

Essa pesquisa não recebeu financiamento para sua realização.

Referências

1. Moreira SNT, Ferezini de Sá JC, Caldas CE, Azevedo GD. Qualidade de vida e aspectos psicossociais da síndrome dos ovários policísticos: um estudo qualitativo. Rev. Bras. Ginecol. Obstet. [online]. 2013, vol.35, n.11, pp.503-10. doi: <https://doi.org/10.1590/S0100-72032013001100005>.
2. Fontanella BJB, Ricas J, Turato ER. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. Cad Saúde Pública. 2008;24(1):17-27. Doi: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v24n1/02.pdf>
3. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 1977.
4. Moreira SNT, Melo COM, Tomaz G, Azevedo GD. Stress and anxiety in infertile women. Rev Bras Ginecol Obstet. 2006;28(6):358-64. https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000126&pid=S0100-7203201300110000500010&lng=pt.
5. Fernandes JBF, Soares GM, Martins WP, Sá MFS, Ferriani RA, Reis RM, Vieira CS. Obesidade e alteração da estrutura arterial em mulheres jovens com síndrome dos ovários micropolicísticos. Rev. Bras. Ginecol. Obstet. 2009;31(7):342-8. Doi: <https://doi.org/10.1590/S0100-72032009000700004>
6. Azevedo GD, Costa EC, Micussi MTABC, Ferezini de Sá JC. Modificações do estilo de vida na síndrome dos ovários policísticos: papel do exercício físico e importância da abordagem multidisciplinar. Rev. Bras. Ginecol. Obstet. [online]. 2008; 30(5): 261-7. <https://doi.org/10.1590/S0100-72032008000500009>.
7. Azevedo GD, Duarte JM, Souza MO, Costa-E-Silva TD, Soares EM, Maranhão TM. Irregularidade do ciclo menstrual no menacme como marcador para fatores de risco cardiovasculares na pós-menopausa. Arq Bras Endocrinol Metabol. 2006;50(5):876-83. Doi: <https://doi.org/10.1590/S0100-72032008000500009>.
8. Soares EMM, Soares GM, Silva Filho JG, Melo MCL, Azevedo GD, Maranhão TMO. Causas de óbitos femininos no Rio Grande do Norte (RN) em 2002 e 2003 [videocassete]. In: Anais do 51º Congresso Brasileiro de Ginecologia e Obstetrícia; 2005, 22-6. Rio de Janeiro: TV MED; 2005. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010072032008000500009
9. Sousa RM, Chein MB, Silva DS, Dutra MB, Navarro PA, Neto JA, Brito LM Perfil metabólico em mulheres de diferentes índices de massa corporal com síndrome dos ovários policísticos. Rev Bras Ginecol Obstet. 2013; 35(9):413-20. doi: <https://doi.org/10.1590/S0100-72032013000900006>.

10. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Sociedade Brasileira de Hipertensão. Sociedade Brasileira de Nefrologia. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. *Arq Bras Cardiol.* 2010;95 (1 Supl. 1):1-51.
11. Pitanga FJG, Lessa I. Indicadores antropométricos de obesidade como discriminadores de risco coronariano elevado em mulheres. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.* 2006;8(1):14-21.
12. Costa EC, Soares EMM, Lemos TMAM, Maranhão TMO, Azevedo GD. Índices de obesidade central e fatores de risco cardiovascular na síndrome dos ovários policísticos. *Arq Bras Cardiol.* 2010;94(5):633-8. Doi: <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2010005000029>.
13. Azevedo GD, Costa EC, Micussi MTABC, Ferezini de Sá JC. Modificações do estilo de vida na síndrome dos ovários policísticos: papel do exercício físico e importância da abordagem multidisciplinar. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet.* [online]. 2008; 30(5):261-67. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0100-72032008000500009>.
14. Moreira SNT, Melo COM, Tomaz G, Azevedo GD. Stress and anxiety in infertile women. *Rev Bras Ginecol Obstet.* 2006;28(6):358-64.
15. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Sociedade Brasileira de Hipertensão. Sociedade Brasileira de Nefrologia. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. *Arq Bras Cardiol.* 2010;95 (1 Supl. 1):1-51.
16. Sousa RM, Chein MB, Silva DS, Dutra MB, Navarro PA, Neto JA, Brito LM. Perfil metabólico em mulheres de diferentes índices de massa corporal com síndrome dos ovários policísticos. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet.* [online]. 2013; 35(9):413-20. Doi: <https://doi.org/10.1590/S0100-72032013000900006>.
17. Fernandes, JBF et al. Obesidade e alteração da estrutura arterial em mulheres jovens com síndrome dos ovários micropolicísticos. *Rev. Bras. Ginecol. Obstet.* [online]. 2009; 31(7):342-8
18. Wild S, Pierpoint T, McKeigue P, Jacobs H. Cardiovascular disease in women with polycystic ovary syndrome at long-term follow-up: a retrospective cohort study. *Clin Endocrinol* 2000;52:595-600.
19. Sales LS. Vitamina D na Síndrome dos Ovários Policísticos. 2017. 32 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Curso de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017.
20. Ercole FF, Melo LS, Goulart CL. Revisão integrativa versus revisão sistemática. *Rev Min Enferm.* 2014; 18(1): 12-4. Doi: <https://doi.org/10.5935/1415-2762.20140001>.

Autor de Correspondência

Sandra Godoi de Passos
R. Acre, CEP: 72876-241. Chácaras Anhanguera.
Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.
sandragodoi@senaaires.com.br