

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO NO LÚPUS ERITEMATOSO SISTÊMICO (LES)

^{1,2}KISHIMOTO S.T., ²FERNANDES P.T., ¹APPENZELLER S.

¹Faculdade de Ciências Médicas - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

²Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

Introdução: O Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES) é uma doença inflamatória crônica, de caráter autoimune que pode afetar múltiplos órgãos ou sistema, com períodos de atividade e remissão da doença. O comprometimento crônico no LES pode afetar o indivíduo em sua totalidade, ou seja, nos aspectos psicológicos, sociais, trabalho e lazer, prejudicando assim a sua qualidade de vida. **Objetivo:** Este estudo de revisão sistemática de literatura reuniu as principais pesquisas envolvendo a atividade física, o exercício e os esportes com o objetivo de investigar os potenciais benefícios e possíveis riscos destas práticas pelos pacientes com LES. **Metodologia:** O protocolo utilizado foi desenvolvido de acordo com a metodologia de revisões sistemáticas e meta-análise Prisma. As bases de buscas utilizadas foram: Pubmed, Scielo, Lilacs/ Bireme, Periódicos Capes e em bases de universidades brasileiras (USP e UNICAMP), utilizando as palavras combinadas “LES e atividade física”, “LES e esportes”, “LES e exercício” e “LES e treinamento”, em português e inglês. **Resultados:** Foram identificados no total 146 artigos, sendo selecionados 41 para análise, priorizando os artigos do período dos anos de 2000-2016. Os aspectos físicos e psicológicos foram os mais identificados nos estudos, seguido pela obesidade, cognição e inflamação, que foram abordados nos estudos mais recentes. **Considerações finais:** A prática de atividade física e exercício pode proporcionar diversos benefícios agudos e crônicos nos pacientes, e pode ser utilizado como um importante meio de promoção a saúde e eficiente método terapêutico aliados ao tratamento medicamentoso no LES.

Palavras-chaves: Atividade física; exercício; esporte; lúpus eritematoso sistêmico