

# 2º Encontro da SBPC em MS/ XI ENEPEX / XIX ENEPE/ 22ª SNCT - UEMS / UFGD 2025

## EFEITO DE DIETA “LOW CARB” E EXERCÍCIOS EM MULHERES COM SOP: UM ESTUDO RANDOMIZADO SOBRE QUALIDADE DE VIDA E RISCO CARDIOVASCULAR

**Instituição:** Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

**Área temática:** Ciências da Saúde

**FERREIRA**, Pedro Henrique Amelio Alves Ferreira<sup>1</sup> ([70129826677@academicos.uems.br](mailto:70129826677@academicos.uems.br)); **MACHADO**, Alessandra Aparecida Vieira<sup>2</sup> ([alessandra.machado@uems.br](mailto:alessandra.machado@uems.br)); **STEIN**, Alexander Nantes<sup>3</sup> ([02498046119@academicos.uems.br](mailto:02498046119@academicos.uems.br)); **SILVA**, Vitor Luiz da<sup>4</sup> ([06059412114@academicos.uems.br](mailto:06059412114@academicos.uems.br)); **LOURENÇO**, Eduarda Prates<sup>5</sup> ([43979390802@academicos.uems.br](mailto:43979390802@academicos.uems.br)).

<sup>1</sup> – Discente – Medicina - UEMS;

<sup>2</sup> – Docente – Medicina - UEMS;

<sup>3</sup> – Discente – Medicina - UEMS;

<sup>4</sup> – Discente – Medicina - UEMS;

<sup>5</sup> – Discente – Medicina - UEMS;

A Síndrome do Ovário Policístico (SOP) é um distúrbio endócrino presente em mulheres no período reprodutivo e está associada ao maior risco cardiovascular, à resistência insulínica e à infertilidade. Mudanças no estilo de vida, como dieta com redução de carboidratos e prática de exercícios físicos, podem melhorar a qualidade de vida e prevenir complicações. Este estudo, buscou avaliar antes e após a intervenção o impacto dessas estratégias na qualidade de vida e no risco cardiovascular de mulheres com SOP. Comparar o impacto da dieta “low carb” e da prática de exercícios físicos resistidos na qualidade de vida e no risco cardiovascular de mulheres portadoras da SOP antes e após as intervenções. Este estudo consistiu em um ensaio clínico randomizado envolvendo três grupos de mulheres com SOP: Grupo DLCE (dieta “low carb” + exercícios), grupo exercício (dieta padrão com >50% carboidratos + mesmos exercícios) e grupo controle (dieta padrão e exercícios habituais de cada integrante). Participaram 31 mulheres, residentes em Campo Grande-MS, com IMC >25 kg/m<sup>2</sup> e diagnóstico segundo critérios de Rotterdam. As coletas dos dados ocorreram na UEMS, mediante aplicação dos questionários WHOQOL-bref para avaliação do desfecho qualidade de vida e cálculo do risco cardiovascular pelo Escore de Framingham. A análise estatística, realizada no jamovi 2.6.44, utilizou testes qui-quadrado para associar o grupo ao risco cardiovascular, t de Student e W de Wilcoxon para comparar os momentos antes e após as intervenções intragrupo e ANOVA 1 fator para comparar os três grupos entre si antes e após. Com base nas análises realizadas, foram encontradas diferenças entre as médias antes e após as intervenções relacionadas ao questionário WHOQOL-bref nos três grupos, sendo as maiores diferenças associadas ao grupo DLCE, sugerindo que a combinação dieta e exercício resistido aumentaria mais a qualidade de vida quando comparada à realização de exercícios resistidos e ao grupo controle. No entanto, foi demonstrado que a maioria das diferenças não foi estatisticamente significativa, muito provavelmente pelo número baixo de participantes e pela elevada quantidade de perda de seguimento (18 mulheres abandonaram o estudo antes do fim). Ademais, o estudo mostrou que não houve associação entre o grupo e o risco cardiovascular antes ou após a intervenção. Apesar da análise não permitir extrapolar os resultados para a população de mulheres com SOP em geral, a pesquisa foi promissora, por sua inovação em abordar a qualidade de vida e o risco cardiovascular por meio da comparação entre diferentes intervenções não farmacológicas, fundamentais no manejo da patologia conforme observado na literatura. Nesse sentido, o estudo abre caminho para que investimentos sejam feitos na realização de pesquisas semelhantes e com um maior número de participantes, a fim de comprovar os benefícios de alterações dietéticas e da prática de exercício físico na abordagem integral de uma paciente com SOP.

**PALAVRAS-CHAVE:** Síndrome do Ovário Policístico, Qualidade de Vida, Fatores de Risco de Doenças Cardíacas.

**AGRADECIMENTOS:** Agradeço o apoio da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), pelo incentivo ao desenvolvimento de pesquisas por parte dos acadêmicos, fortalecendo o crescimento da ciência no meio estudantil e o fomento do Conselho Nacional do Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), por meio da bolsa de iniciação científica, possibilitando a realização desse estudo.