

## LÚPUS ERITEMATOSOS SISTÊMICO (LES): OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NOS ASPECTOS COGNITIVOS E PSICOLÓGICOS

Simone Thiemi KISHIMOTO<sup>1,2</sup>, Paula Teixeira FERNANDES<sup>2</sup>, Simone APPENZELLER<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup>Faculdade de Ciências Médicas – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

e-mail: kishimoto.simone@gmail.com

**Introdução:** O Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES) é uma doença inflamatória crônica, autoimune, que pode comprometer múltiplos órgãos e sistemas, sendo caracterizada por períodos de atividade e remissão. Devido a sua complexidade, o LES pode comprometer o paciente em sua totalidade comprometendo suas capacidades físicas (atividades de vida diária, trabalho e lazer) e psicológica, influenciando negativamente sua qualidade de vida. Métodos alternativos de tratamento tem sido investigados e evidências crescentes sugerem que a prática regular de atividade física, pode proporcionar diversos benefícios aos pacientes com LES. **Objetivos:** Avaliar e comparar os níveis de atividade física e sua influência nos aspectos cognitivos e psicológicos (sintomas de ansiedade e depressão) em pessoas com LES. **Metodologia:** Foram entrevistados 250 pacientes com LES e 150 controles saudáveis, ambos com idade acima de 18 anos. O nível de atividade física foi mensurado através do questionário IPAQ (versão curta), o déficit cognitivo foi obtido através da Avaliação Cognitiva Montreal, a Escala de Ansiedade de Beck e o Inventário de Depressão de Beck foram utilizados para avaliar os sintomas de ansiedade e depressão. A análise estatística foi realizada através do software SYSTAT 12™, foi utilizado o teste ANOVA para comparação entre grupos. O nível de significância adotado foi de 5%. **Resultados:** Na comparação entre pacientes e controles nos níveis de atividade física, observamos análise significativa com relação ao déficit cognitivo ( $p < 0,001$ ) e sintomas de depressão ( $p < 0,001$ ), pacientes inativos apresentaram maiores índices de déficit cognitivo e sintomas depressivos em relação ao grupo ativo e controle. Quando comparados somente pacientes e grupo controle, foi identificada análise significativa em relação ao déficit cognitivo ( $< 0,001$ ), sintomas de ansiedade ( $p = 0,0286$ ) e sintomas de depressão ( $p < 0,001$ ), com piores índices nos pacientes em comparação ao grupo controle. **Conclusões:** A atividade física pode atuar como importante método terapêutico, aliado ao medicamentoso para a melhora dos aspectos cognitivos e psicológicos (sintomas de ansiedade e depressão), promovendo assim uma melhor qualidade de vida para estes pacientes.

**Palavras chaves:** Doença, Educação Física, Saúde