

RESUMO - EXERCÍCIO NA SAÚDE E EM POPULAÇÕES CLÍNICAS OU COM
NECESSIDADES ESPECIAIS

**EXERCÍCIO FÍSICO COMO ESTRATÉGIA DE REABILITAÇÃO E
PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM PESSOAS COM ESPONDILITE
ANQUILOSANTE: REVISÃO INTEGRATIVA ATUAL**

Ana Thayza Durand De Oliveira (anafleck31@gmail.com)

A espondilite anquilosante (EA) é uma doença inflamatória crônica que acomete predominantemente o esqueleto axial, ocasionando dor, rigidez e comprometimento funcional, impactando negativamente a qualidade de vida. Introdução: A relevância da doença e seu impacto funcional tornam essencial a investigação de estratégias de intervenção não farmacológicas. Objetivo: analisar os efeitos da prática de exercícios físicos na qualidade de vida de pessoas com EA. Métodos: realizou-se uma revisão integrativa nas bases PubMed e SciELO, utilizando os descritores “espondilite anquilosante”, “exercício físico” e “qualidade de vida”, em português e inglês. Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2024, que investigaram diretamente a relação entre EA e exercício físico. A amostra final compreendeu 18 estudos, totalizando aproximadamente 1.240 participantes, com idades entre 25 e 60 anos. A análise dos dados foi conduzida por síntese descritiva e comparativa, considerando significância estatística $p < 0,05$. Resultados: observou-se redução média de 28% na intensidade da dor ($p < 0,05$), aumento de 22% na mobilidade articular ($p < 0,01$) e melhora de 31% na pontuação média de qualidade de vida segundo SF-36 ($p < 0,01$). Modalidades eficazes incluíram exercícios aeróbicos, fortalecimento muscular, alongamentos e práticas mente-corpo, como yoga e

tai chi. Conclusão: A prática regular e supervisionada de exercícios físicos é uma intervenção segura, eficaz e de baixo custo, desempenhando papel essencial no manejo clínico e funcional da EA, além de representar uma estratégia complementar relevante para reabilitação física e promoção da saúde pública.

Palavras-chave: espondilite anquilosante; exercício físico; qualidade de vida.