



VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



A MUSCULAÇÃO PIORA O QUADRO CLÍNICO DE PACIENTES COM LÚPUS ERITEMATOSO SISTÊMICO?: EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM INDIVÍDUOS LÚPICOS

Ana Leticia Gomes Rodrigues ¹

Jéssica Alves Mota ²

Lorena Cristina Curado Lopes ³

Resumo: O lúpus eritematoso sistêmico (LES) é uma doença inflamatória crônica, autoimune, de difícil diagnóstico e que afeta todos os órgãos e tecidos. Evidencia-se que exercícios físicos apresentam eficácia na qualidade de vida de lúpicos, visto como forma de tratamento da doença, com isso, o objetivo desta pesquisa é revisar a literatura sobre os efeitos do treinamento resistido para pessoas com diagnóstico de LES. Sendo assim, utilizamos como pesquisa uma revisão bibliográfica narrativa, onde foi possível encontrar livros e artigos achados em inglês e português para compor este estudo. Foi observado, no entanto, que o treinamento resistido melhora a aptidão física, força, resistência muscular, e qualidade de vida dos pacientes com LES, mas entende-se que cada caso deve ser bem analisado antes de qualquer prescrição. Assim, considerando a segurança desse tipo de exercício, pacientes com LES devem ser incentivados a manter um estilo de vida ativo, incorporando exercícios regulares às suas rotinas.

Palavras-chave: Exercício físico. Musculação. Lúpus Eritematoso Sistêmico.

INTRODUÇÃO

O lúpus eritematoso sistêmico é uma doença inflamatória crônica, autoimune, de etiologia não muito bem esclarecida. As causas são multifatoriais, seja por predisposição genética e fatores ambientais, como luz ultravioleta e alguns medicamentos (BORBA e SATO, 2008).

¹ luci.brf@gmail.com acadêmica do curso de Educação Física do Centro Universitário de Minas.

² jessicaalves_mota@hotmail.com acadêmica do curso de Educação Física do Centro Universitário de Minas.

³ lorena.lopes@gmail.com docente do curso de Educação Física da Unifimes, Doutora em ciências da saúde.



VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



Contudo suas manifestações afetam os órgãos, tecidos, articulações entre outras complicações que podem até mesmo chegar na falência de órgãos em estágio terminal. O tratamento de LES varia de acordo com as manifestações clínicas apresentadas e com sua gravidade, e por isso deve ser individualizado. Embora as evidências científicas sobre o efeito da prática regular de exercício físico sobre os sintomas da doença sejam insipientes, nota-se que pacientes com LES apresentam melhora na qualidade de vida com as práticas de exercícios físicos e mudanças de hábitos saudáveis (DEOR e FURIE, 2019).

Antes de iniciar um programa de exercícios com pacientes lúpicos, é necessário fazer uma anamnese detalhada para identificar e compreender as manifestações dos sintomas e atividade da doença (PERANDINI, BENATTI, MIOSSI, 2016, p. 194-1980). Por exemplo, em casos de artralgia baixa densidade mineral óssea são comuns nesses pacientes e implicam diretamente na seleção dos exercícios a serem realizados pelos pacientes, outro exemplo em casos de presença da osteoporose deve-se evitar sobrecarga vertical na coluna vertebral, flexões de tronco e movimento de rotação (PERANDINI, BENATTI, MIOSSI, 2016, p.201). Desta forma, o presente estudo tem como objetivo revisar a literatura sobre os efeitos do treinamento resistido para pessoas com diagnóstico de LES.

METODOLOGIA

A realização deste trabalho partiu por meio de uma revisão bibliográfica narrativa, narrar questões a respeito dos efeitos da musculação em pessoas com LES. Para tanto, primeiramente foi feita uma pesquisa no site Google acadêmico para encontrar o consenso de Lúpus Eritematoso Sistêmico no qual de 990 artigos que apareceram apenas 1 foi selecionado por ter sido o único contendo em seu título estes descritores, o seguinte passo foi utilizar lúpus eritematoso sistêmico e musculação como palavras-chaves, sendo assim, os resultados apresentaram 130 artigos nos quais selecionamos apenas 2 de nosso interesse, da mesma forma procuramos no site pubmed com as seguintes palavras-chaves systemic lupus erythematosus e resistance training e selecionamos apenas 2 artigos achados em inglês de nosso interesse e por fim, utilizamos algumas informações do livro Avaliação e prescrição de exercícios físicos: normas e diretrizes.



PESQUISA
UNIFIMES



Diretoria
de Inovação e
Empreendedorismo



VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apesar dos estudos apresentarem escassez nas informações a respeito sobre os efeitos dos exercícios físicos visto como parte do tratamento do LES. Identificou-se que para pessoas com maiores limitações e sintomas de dores é interessante realizar treinamento resistido de 8 a 10 repetições para cada agrupamento muscular, com intensidade leve a moderada. Já os que apresentam necrose avascular a indicação são exercícios isométricos, exercícios aquáticos para não haver prejuízo as articulações, consta-se também que estes exercícios aeróbicos melhoram a capacidade cardiorrespiratória, reduz a fadiga e sintomas de depressão (PÓVOA, 2010).

No estudo realizado por Kao e colaboradores (2021), 23 mulheres com diagnóstico de LES foram randomizadas em dois grupos. O grupo de intervenção com 12 mulheres que foram propostas a realizar um programa de treinamento combinado (aeróbico e resistido) com frequência de cinco vezes por semana durante 12 semanas, enquanto o grupo controle de 11 mulheres que permanecem sem alterações no estilo de vida. Foi observado que houve melhorias no grupo de exercícios combinados na parte de aptidão física, porém ambos não apresentam diferenças significativas vinculadas as atividades da doença.

Gomes et al (2007), realizaram um estudo de caso com uma mulher diagnosticada com LES há mais de cinco anos. O programa de treinamento resistido, estabeleceu três vezes por semana, alongamento inicial de 15 minutos e exercícios em forma de circuito, como a flexora em pé unilateral, pulley frente triângulo, leg press 45, supino inclinado articulado e abdominal solo. O programa de exercícios proposto para a paciente na forma de circuito de intensidade moderada se mostrou eficiente, em aumentar a capacidade cardiovascular, manter a massa muscular, contribuir para o aumento de força e diminuir a percepção de esforço.

Alguns cuidados devem ser tomados para deixar a prática do exercício segura para estes pacientes tais como: aferir diariamente a pressão arterial e não iniciar o treino caso ela não esteja controlada, em casos de artralgia limiar, verificar a amplitude dos movimentos. Nos casos de pacientes que fazem uso de corticoide, reduzir a dose de treinamento por conta da supressão do sistema imune, incentivar o uso de protetor solar sempre que o exercício for realizado em ambiente de exposição a luz solar ou lâmpadas fluorescentes para evitar eritema malar (PERANDINI, BENATTI, MIOSSI, 2016, p.194-198).



PESQUISA
UNIFIMES



Diretoria
de Inovação e
Empreendedorismo



VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora o LES seja uma doença de complexo diagnóstico e tratamento, a incorporação de exercício físico, juntamente com mudanças de estilo de vida pode melhorar a qualidade de vida dos pacientes, melhorar o condicionamento físico global e reduzir fadiga. Por isso, é importante que esses pacientes sejam incentivados a manter hábitos saudáveis, dentre eles a incorporação de uma rotina de exercícios regulares, a qual deverá ser supervisionada e prescrita por um profissional de educação física. Finalmente, destaca-se que ainda são necessários novos estudos sobre diferentes protocolos de treinamento voltados à pacientes com LES.

REFERÊNCIAS

BORBA, Eduardo Ferreira, SATO, Emília Inoue. Consenso de Lúpus Eritematoso sistêmico. **Revista Brasileira de Reumatologia**, nº 48, p. 196-207, 2008.

DORER, Thomas; FURIE, Richard. **Novel paradigmas in systemic lupus erythematosus**. Lancet, 2019.
[https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(19\)30546-x](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(19)30546-x)

GOMES, Cristiane da Silva; SANTOS, Marcelo Gomes Jacintho; BACURAU, Reury Franck Pereira; NAVARRO, Francisco. **Efeitos de um programa em circuito com pesos sobre parâmetros cardiovasculares e musculares no Lúpus Eritematoso Sistêmico – Um estudo de caso**, **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do exercício**, São Paulo, v.1, n.1, pg.79-86, 2007.

PÓVOA, Thaís Inácio Rolim. Lúpus Eritematoso Sistêmico, exercício físico e qualidade de vida. Artigo de Revisão. **Efdeportes revista digital**, nº144, página 1, 2010.

PERANDINI, Luiz Augusto Buoro; BENATTI, Fabiana Braga; MIOSSI, Renata. **Avaliação e prescrição de exercícios físicos: normas e diretrizes**. 1ª Edição. São Paulo: Editora Manole, 2016.

KAO, Victoria PY; WEN, Huei-Jhen; PAN, Yu-Jen; PAI, Chia-Cheng; TSAI, Shih Tzu; SU, Swei-Ying. **Combined aerobic and resistance training improves physical and executive functions in woman with systemic lupus erythematosus**, 2021.



PESQUISA
UNIFIMES



Diretoria
de Inovação e
Empreendedorismo