AS REPERCUSSÕES DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM PACIENTES COM DOENÇAS RENAIS CRÔNICAS

THE REPERCUSSIONS OF PHYSICAL EXERCISE PRACTICE IN PATIENTS WITH CHRONIC KIDNEY DISEASES

Flavio Laforga de Souza Filho[1]
João Victor Pereira Almeida[1]
Liandra Rodrigues Azevedo de Bessa[1]
Alessandro Magno Teixeira Imbrozio[1]
Maryangela Melo Peixoto[1]
Isabella Araújo de Assis Pantaleão[1]

As doenças renais crônicas (DRC) podem ser caracterizadas como lesões renais e perdas progressivas e irreversíveis da função renal, que é definida pela diminuição na taxa de filtração glomerular (TFG) abaixo de 60ml/min/1,73m² e/ou marcadores de lesão renal (hematúria ou proteinúria) por um período superior a 3 meses. Dentre os tipos de DRC, a Doença Renal Diabética (DRD) é a principal causa. Diante desse panorama, nota-se que pesquisas recentes apontam o exercício físico (EF) como provedor de inúmeros benefícios para pacientes com DRC. Desse modo, este estudo busca analisar as múltiplas esferas que a prática regular EF acomete e suas repercussões. Trata-se de uma revisão de literatura realizada na base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), que utilizou os descritores “doença renal crônica” e “Exercício físico” na busca e, como critério de inclusão, se utilizou apenas publicações dos últimos 5 anos; enquanto isso, como critérios de exclusão, considerou-se as produções repetidas e que não possuíam relação com o tema. A busca resultou em 4 trabalhos incluídos. A partir dos resultados, observa-se que apenas a atividade física, que se entende como o movimento muscular voluntário que promova gasto energético acima do basal, já implica em melhores indicadores de saúde ao indivíduo. Entretanto, a prática de EF com frequência mínima de 150 a 300 minutos/semana de atividade física, com uma intensidade de moderada a vigorosa para manutenção básica dos parâmetros de saúde, tem efeitos maiores e é considerada uma adjuvante no tratamento de pacientes com DRC para diminuição dos riscos cardiovasculares, dos níveis inflamatórios, da hipertensão arterial e aumento da força, da capacidade cardiorrespiratória e

[1] Discentes do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - Trindade. E-mail: fflaforga@gmail.com

função física. Em pacientes em hemodiálise, os exercícios físicos aeróbicos são essenciais para o tratamento, porque promovem a diminuição da pressão arterial sistólica, aumento do HDL colesterol e diminuição da pressão da artéria pulmonar verificada pelo ecocardiograma, assim como há um aumento da distância percorrida no teste de caminhada e melhora da modulação autonômica cardíaca. Estudos demonstram, também, que o EF atenuou a deterioração da função renal em ratos com Diabetes Mellitus e preveniu alterações hemodinâmicas, além de reduzir o estresse oxidativo. Assim, revela-se um efeito renoprotetor do EF na morbidade de ratos com DRC devido uma lesão renal aguda decorrente de uma nefrotoxicidade medicamentosa, como a polimixina B (PmB). Dessa forma, os estudos recentes revelam que pessoas fisicamente ativas apresentam melhorias na composição corporal e nas percepções de qualidade de vida, auxiliando em alterações positivas no ritmo de filtração glomerular e em um prognóstico melhor para o paciente. Sendo assim, percebe-se que a terapia conservadora apenas medicamentosa é antiquada e a equipe multiprofissional deve possuir um olhar holístico e integral ao paciente, compreendendo que condutas farmacológicas e não farmacológicas, como o EF, devem caminhar juntas. Por fim, destaca-se a necessidade de mais pesquisas com uma amostragem maior para se efetivar uma mudança de mentalidade e conduta dos profissionais em relação ao tratamento da DRC.

Palavras-chave: Doença renal crônica. Exercício Físico. Qualidade de vida. Treino aeróbico. Morbidade.

Keywords: Chronic Kidney Disease. Physical exercise. Quality of life. Aerobic training. Morbidity.