

IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA EM PACIENTES COM DOENÇA RENAL CRÔNICA

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 3ª edição, de 29/11/2022 a 01/12/2022
ISBN dos Anais: 978-65-5465-003-8

MACHADO; Victor Maciel¹, CARVALHO; Laís Fagundes², ASSIS; Arthur Reis³, BARBOS; Isabella Oliveira Freitas⁴, MENDES; Carolina Campos⁵

RESUMO

INTRODUÇÃO: Doença renal crônica (DRC) é um termo geral para alterações que podem afetar tanto a função quanto a estrutura do rim, tendo um curso prolongado (mais de 3 meses) e podendo evoluir com complicações graves. Essa condição diminui a capacidade funcional dos rins, levando a queda da taxa de filtração glomerular estimada (TFGe) para valores menores que 60 mL/min/1,73 m² e sendo associada ao aumento do risco de morte por todas as causas. Além disso, a DRC também é de prevalência crescente, tendo duplicado o número de pacientes afetados entre 2001 e 2021, o que a configura como um problema de saúde pública. Viver um estilo de vida saudável é um dos meios mais seguros e acessíveis de melhorar a qualidade de vida (QV) e prevenir ou gerenciar doenças crônicas, como a DRC. Existem várias recomendações como: limitação de álcool, cessar tabaco, manutenção do peso, consumir uma dieta saudável e praticar exercício físico. Especificamente sobre atividade física, existem poucas controvérsias que esta traz benefícios para a saúde global. A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que a prática de exercício é um fator benéfico para saúde mental, prevenindo declínio cognitivo, sintomas de depressão e ansiedade. Também é chave para o controle e prevenção de doenças não transmissíveis como diabetes tipo 2 (DM2), vários cânceres e doenças cardiovasculares, grupo de enfermidades com as quais o desenvolvimento de DRC está intimamente interligado. Uma série de estudos realizados com pacientes renais crônicos em estágios avançados indicam que os indivíduos que passaram por treinamento físico apresentaram efeitos positivos de curto prazo em capacidade funcional, fatores inflamatórios e metabolismo. Por outro lado, os efeitos a longo prazo de intervenções físicas supervisionadas, em população saudável ou doente, são pouco conhecidos, os estudos normalmente mostrando resultados mistos. Assim, fica claro que a DRC é um problema grave tanto para os pacientes afetados como configura um problema de saúde pública na atualidade e que o exercício físico traz benefícios globais à saúde, mas as informações sobre seus efeitos a longo prazo não são tão claras e, por isso, é necessário compreender o impacto da prática de exercícios físicos em pacientes com DRC. **OBJETIVOS:** Estudar os impactos de atividades físicas na contenção ou evolução da DRC, a fim de avaliar os benefícios da prática de exercícios na QV e desfechos desses pacientes. **MÉTODOS:** Trata-se de revisão integrativa da literatura, com seleção de artigos científicos na base de dados PubMed, com o uso dos seguintes descritores: “exercise” AND “chronic kidney disease”; e os

¹ Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUCGO, victormaciel.m@gmail.com

² Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUCGO, laisfagundescarvalho@gmail.com

³ Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUCGO, arthur.reis.assis@gmail.com

⁴ Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUCGO, isabellaofrbarbosa@gmail.com

⁵ Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUCGO, carolinacamposmendes@hotmail.com

filtros: “free full text”, “in the last year” e “humans”. Desse modo, foram selecionados 34 artigos, em inglês e português, dentre os quais, após uma leitura crítica, foram excluídos 19 artigos, que não apresentam relação com a temática a ser desenvolvida ou apenas tangenciam o tema. **RESULTADOS:** Dentre os 15 artigos incluídos neste estudo, 8 deles estabeleceram relação significativa entre a melhora da QV em indivíduos com DRC e a realização de atividade física regular, embora 5 produções apontem para a necessidade de se melhorar a qualidade da caracterização do exercício físico ideal para esses indivíduos, para que os profissionais em contato com esses pacientes possam orientá-los acerca de sua realização. Em suma, os principais benefícios associados à prática de exercícios físicos foram constatados no aumento da força física, da capacidade funcional, da vitalidade, independência e função social; e na diminuição da dor, dos níveis de pressão arterial, e de mortalidade em pacientes em hemodiálise. São esses impactos que evidenciam que a prática regular de exercícios físicos proporciona um aumento significativo na QV dos pacientes renais crônicos. O estudo piloto de Martin-Alemany et al. (2022) constatou que a suplementação nutricional foi um aliado significativo ao exercício físico para o incremento da capacidade funcional dos indivíduos com DRC. **CONCLUSÃO:** O exercício físico apresentou, então, impacto na manutenção da capacidade funcional dos pacientes com DRC, bem como na redução da mortalidade de pacientes em hemodiálise e na melhora da QV dos pacientes com DRC. Estudos sinalizam a necessidade de mais produções que exemplifiquem os tipos de atividade física, a intensidade e a quantidade ideais para melhorar a qualidade de vida do paciente com DRC.

PALAVRAS-CHAVE: ATIVIDADE FÍSICA, DOENÇA RENAL CRÔNICA, QUALIDADE DE VIDA

¹ Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUCGO, victormaciel.m@gmail.com

² Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUCGO, laisfagundescarvalho@gmail.com

³ Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUCGO, arthur.reis.assis@gmail.com

⁴ Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUCGO, isabellaofrbarbosa@gmail.com

⁵ Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUCGO, carolinacamposmendes@hotmail.com