



OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NOS PARÂMETROS BIOQUÍMICOS E NA QUALIDADE DE VIDA

Leydiane Rebouças Públio - UNINTER

Resumo

O presente estudo tem por objetivo revisar a literatura com a intenção de verificar os benefícios da prática de atividade física no controle das dosagens bioquímicas, no perfil hematológico e a melhora da qualidade de vida dos indivíduos. A obesidade, a vida sedentária, o estresse e hábitos alimentares desequilibrados, podem acarretar no aparecimento de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, câncer, dentre outras. Há duas maneiras de se tratar essas patologias: tratamentos farmacológicos (remédios) e não-farmacológicos (prática de exercícios físicos). Atividade física praticada regularmente levam as adaptações corporais, contribuindo para diminuição das situações de risco, uma melhora na função renal e hepática, aumento da força e hipertrofia muscular e diminuição de tecido adiposo após períodos de treinamento físico. Os estudos revisados demonstraram que a atividade física pode melhora o perfil lipídico e até mesmo diminuir o uso de medicamentos utilizados para controle sanguíneo.

Palavras-chave: Atividade Física. Exames Laboratoriais. Saúde. Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

Atualmente na sociedade brasileira é possível notar um alto índice de sedentarismo. De acordo com últimos dados da pesquisa: seis em cada dez adultos brasileiros não praticam atividades físicas nos níveis recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Esses dados são preocupantes pois o sedentarismo está associado ao desenvolvimento de doenças, e prejuízos para a saúde. Vários são os fatores que contribuem para a evolução desse quadro. Somos hoje uma população refém do trabalho, o cansaço, o que torna o corpo cansado e assim desencadeia uma geração de adultos sedentários (BRASIL, 2022).

Um estilo de vida sedentária é um forte contribuinte para o aparecimento de doenças cardíacas, diabetes hipertensão, obesidade, dislipidemia dentre outras. Aqui, destacamos as dislipidemias,



que é caracterizada pela presença de níveis elevados de lipídios no sangue. Segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, o colesterol e triglicérides são tipos de gorduras que são importantes para que o corpo funcione, entretanto em níveis elevados colocam os indivíduos em risco de infarto ou derrame. A prevalência de um estilo de vida sedentária aumenta com a idade, sendo de fundamental importância o incentivo à prática de atividades físicas regulares (Guedes, 1995).

A prática de atividade física é essencial para uma vida saudável, conferindo ao corpo aptidão física, cardiorrespiratória, que relacionada a saúde oferece ao indivíduo equilíbrio cardíaco, respiratório e circulatório, sendo indicada como uma importante estratégia não farmacológica, de baixo custo e de fácil acesso para a prevenção e tratamento das dislipidemias. A atividade física é essencial para o controle do colesterol, diminuindo os níveis de LDL (colesterol “ruim”), e aumentando o HDL (colesterol “bom”). A prática de atividade faz com que ocorra um bom funcionamento dos processos enzimáticos envolvido no metabolismo, estimulando a produção de enzimas como a lipase, que impede o acúmulo de gorduras nas paredes das artérias, reduzindo assim o risco de doenças do sistema circulatório dentre outras.

Para um melhor acompanhamento desses parâmetros bioquímicos, os exames laboratoriais ajudam a monitorar o indivíduo antes e depois de uma atividade física. Esses exames podem apresentar preventivamente uma avaliação a respeito do organismo, diminuindo assim os riscos à saúde de quem queira exercer a prática da atividade. Sendo assim, o objetivo desse trabalho foi revisar a literatura com a intenção de verificar a importância da prática de exercício físico no controle das dislipidemias através das dosagens bioquímicas e melhora da qualidade de vida de indivíduos.

OBJETIVO(S)

- Apresentar através da revisão da literatura os efeitos benéficos do exercício físico sobre a dislipidemia e doenças cardiovasculares;
- abordar a atividade lipolítica durante a prática de atividade física.



METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão da literatura que utilizou a base de dados eletrônico Scielo e “Google Acadêmico”, com os seguintes descritores no idioma português: "dislipidemia", "exercício físico”, “exames laboratoriais”, “lipoproteína”, “colesterol HDL”, “triglicérides” e “cardiovascular”. Além disso, foram utilizados livros e revistas da área de saúde publicados entre os anos de 2000 a 2024. Como critérios de inclusão, os estudos deveriam ser aleatorizados, pareados por grupo controle, conduzidos em seres humanos e escritos em português ou inglês. Todas as etapas do processo de revisão (busca eletrônica nas bases de dados, seleção, avaliação e extração de informações dos estudos potenciais) foram realizadas pela pesquisadora.

Na sequência, foram excluídos os artigos em duplicata, os artigos que não apresentavam o desfecho nas lipoproteínas e que não apresentava exercício físico como meio de intervenção. Em seguida e fez-se a leitura dos resumos. Somente foram incluídos os artigos que utilizaram o exercício físico como forma de intervenção e que apresentavam desfecho nas lipoproteínas. Na etapa subsequente foi realizada a leitura dos artigos na íntegra e conduzida a extração dos dados referentes à população estudada, ao protocolo de exercício físico realizado e aos desfechos clínicos pertinentes.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Ao todo foram identificados 5.318 artigos, porém apenas 56 destes foram incluídos pela leitura dos títulos. Destes, após a leitura do resumo na íntegra foram descartados os artigos que não se encaixavam no objetivo proposto para o trabalho, resultando em um total de 06 artigos que foram selecionados e usados em nossos resultados.



As dislipidemias são caracterizadas pela alteração na concentração de um ou mais lipídeos presentes na corrente sanguínea favorecendo o desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares (SBC, 2022). Todos os estudos avaliaram o efeito agudo do exercício aeróbico sobre o perfil lipídico foram realizados com população de normolipidêmicos e dislipidêmicos, sujeitos adultos, de ambos os sexos, comprovou-se que o estilo de vida sedentário é um comportamento claramente identificado com perfil lipídico desfavorável (FERNANDEZ et.al, 2004; CORREIA et.al 2012).

Através da atividade física as ações hormonais aumentam, ocorrendo assim lipólise, isto é, a quebra da molécula de gordura em vez de sua manutenção; a molécula de triglicérides é “quebrada” e liberada três moléculas de ácidos graxos e um glicerol. Em seguida, os ácidos graxos sofrem oxidação nas mitocôndrias do músculo esquelético, sendo transportados aos músculos, esquelético e cardíaco, pela albumina, a fim de se atender ao aumento da demanda energética imposta pelos mesmos durante a prática da atividade física.

Para que essa “quebra” aconteça é necessário que a molécula de triglicérides “sofra” um grande estresse e o exercício físico é um grande estressor, para que esse fenômeno aconteça. É necessário levar em conta vários fatores relacionados ao exercício, como a intensidade, duração, tipo do exercício e condição de treinamento, podem modificar a mobilização dos ácidos graxos e triglicérides para atender à necessidade energética (BONIFACIO, 2005). Corroborando com o autor, Pitanga (2001), a atividade física tem ação importante sobre o metabolismo lipídico, pois o perfil lipídico é diferente entre indivíduos ativos e sedentários.

De acordo com Bonifácio (2005), estudos em grupos de sedentários e ativos, relataram uma menor concentração de colesterol total, de LDL e triglicérides. E ainda verificaram aumento de HDL e redução do tecido adiposo subcutâneo.



Foi possível perceber que independente do sexo e idade, essa redução acontece e outro fator aliado para a redução dos níveis plasmáticos e um risco menor de desenvolver dislipidemias foi observado em indivíduos que mantem um estilo de vida adequado tendo uma alimentação saudável, isto reforça que o exercício físico é forma de tratamento não farmacológica bastante eficaz no combate a dislipidemia e consequentemente previne o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (FERNANDES et.al 2011).

CONCLUSÕES

Através dessa revisão bibliográfica, foi possível observar que o exercício físico é um importante estimulador da lipólise que atua nos mecanismos intracelulares que melhorando perfil lipídico através da diminuição dos níveis séricos de triglicerídeos, colesterol total. Estes benefícios são observados independente de idade e sexo, e a prática regular durante a vida previne e reduz incidência de dislipidemia. O fator interferente é a intensidade, duração, tipo do exercício e condição de treinamento. Portanto, estes mecanismos tornam o exercício uma ferramenta importante no tratamento e prevenção de doenças cardiovasculares. A associação entre um programa de exercício físico e uma nutrição saudável modifica positivamente o perfil das lipoproteínas plasmáticas e reduz fatores de risco associados à Doença Arterial Coronariana.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Brasília; Brasil. Ministério da Saúde; 2022.

BONIFÁCIO, Nancy Preising; CÉSAR, Thais Borges. Metabolismo dos lípidos durante o exercício físico. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Outubro 2005; vol 13, n. 4, p. 101-106. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/664> Acesso em: 05 de agosto de 2024.



CORREIA, Fernando de Oliveira; LEAL, Roni Souza. Efeito do exercício aeróbio e resistido nas alterações de colesterol total e lipoproteínas HDL-C, LDL-C e triglicerídeos. **Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**. Julho/Ago.2010. v.4, n.22, p.337-341. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/257>. Acesso em: 28 de julho de 2024.

FERNANDES, Rômulo Araújo et. al. Prevalência de Dislipidemia em Indivíduos Fisicamente Ativos durante a Infância, Adolescência e Idade Adulta. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia** Outubro 2011; vol 97; n. 4; p. 317 – 323. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/rNBZjPcS7xRwpLyGykMtXFL/> Acesso em: 05 de agosto de 2024.

FERNANDEZ, Ana Cláudia et all. Influência do treinamento aeróbio e anaeróbio na massa de gordura corporal de adolescentes obesos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Maio - Junho, 2004. vol. 10. n. 3. 2004. p. 152- 158. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/g8GTXXfc8djVtyy6t9msRnd/>. Acesso em: 08 de agosto de 2024.

GUEDES, Dartagnan Pinto, GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v.1, n.1, p. 18-35, 1995. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/451> . Acesso em: 08 de agosto de 2024.

PITANGA, Francisco José Gondim. Atividade física e lipoproteínas plasmáticas em adultos de ambos os sexos. **Revista Brasileira Ciências e Movimento**. v. 9, n. 4, p. 25-31, out. 2001. Disponível: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/402> . Acesso em: 08 de agosto de 2024.

Sociedade Brasileira de Cardiologia. III Diretrizes Brasileiras Sobre Dislipidemias e Diretriz de Prevenção da Aterosclerose do Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia,2022.