Trabalho apresentado no 20º CBCENF

Título: EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM INDIVÍDUOS PORTADORES DE SÍNDROME METABÓLICA

Relatoria: BIANCA EMILY DE JESUS SANTOS

Autores: ANNE CAROLINE AVELINO SANTOS
RENATA KARYNE TEIXEIRA FONSECA

Modalidade: Pôster

Área: Cuidado, Tecnologia e Inovação

Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: A síndrome metabólica (SM) é definida pela associação de diferentes fatores de riscos metabólicos, tais como a diabetes mellitus (DM), hipertensão arterial sistêmica (HAS), obesidade abdominal e dislipidemias (níveis elevados de triglicerídeos (TG) e LDL e baixos níveis de HDL), e também resistência à insulina. A partir da presença de, pelo menos, três alterações seja nos valores de glicemia, pressão arterial (PA), triglicerídeos, colesterol e/ou está em tratamento para dislipidemia considera-se SM. A prática regular de exercício físico (EF) tem sido indicado para a prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares, seus fatores de risco e também outras doenças crônicas. Uma importante terapêutica para os pacientes com esse quadro clínico é a mudança no estilo de vida e adesão ao EF, devido à sua eficácia na redução da PA, do colesterol e de outros fatores de risco. Objetivo: Verificar os efeitos da aplicação do EF sobre indivíduos categorizados com a SM. Metodologia: Revisão integrativa realizada de janeiro a abril de 2017 onde foram analisados estudos publicados nos últimos 5 anos com a população portadora da SM a fim de verificar o efeito do exercício no indivíduo sindrômico. As bases de dados eletrônicas acessadas foram BVS, Scielo, Pubmed utilizando os descritores Pressão arterial; Dislipidemia; Metabolismo; Diabetes Mellitus; Exercício; Prevenção Primária. Resultado: O EF é capaz de prover modificações lipoprotéicas basais em diferentes faixas etárias, ocorre a redução dos níveis de LDL e aumento dos níveis de HDL após algumas semanas de prática regular. Os estudos apontam resultados positivos das intervenções baseadas no EF, na redução da glicemia em jejum, circunferência abdominal, pressão arterial e dislipidemia, o que pode diminuir o risco cardiovascular e a presença de SM. Os benefícios do EF são facilmente demonstrados, se a prática regular do exercício físico for realizado de forma planejada e individualizada, considerando as necessidades, metas, capacidades iniciais e história do praticante, podendo assim ser utilizado como forma de prevenção e tratamento para SM. Conclusão: O EF realizado de forma regular e correta é uma importante intervenção para tratamento não farmacológico da SM, além de auxiliar na redução dos riscos de doenças cardiovasculares. Sendo assim, é preciso estimular a prática do EF regular visto que manter essa atividade e mudar o estilo de vida ajudam a evitar/reduzir o uso de medicamentos e suas doses.