

Carla Souza dos Anjos<sup>1</sup>, Ingrid Ramos Araújo<sup>2</sup>, Krysla Gabriella Tavares Ramalho<sup>3</sup>, Vinicius Tenório Moraes da Silva<sup>4</sup>

Professor(a) Orientador(a): Thayse Gomes de Almeida<sup>5</sup>

### Resumo:

Este estudo busca compreender na literatura os benefícios da atividade física na qualidade de vida de pacientes portadores de doenças autoimunes. Revisão integrativa realizada em base de dados do MEDLINE, SciELO e Periódicos da CAPES. As buscas foram conduzidas a partir da seguinte estratégia (“doença autoimune” OR “doenças autoimunes”) AND (“exercício físico” OR “atividade física”). Adotou-se como questão norteadora: “O que a literatura evidencia acerca dos benefícios da atividade física na qualidade de vida de pacientes com doenças autoimunes?”. Foram identificados 24 artigos (n=24), destes, aplicando os critérios de inclusão e a realização da leitura na íntegra, apenas 5 artigos (n=5) atendiam e respondiam a questão norteadora adotada neste estudo. Os estudos evidenciaram a atividade física como ferramenta fundamental na promoção de saúde e qualidade de vida dos pacientes com doenças autoimunes. A literatura evidenciou que a prática regular de atividade física atua na biogênese mitocondrial, neoangiogênese, além de atuar como método não farmacológico para alívio da dor em pacientes com doenças autoimunes.

**Palavras-chave:** Doença Autoimune; Atividade física; Promoção da Saúde.

### Introdução:

As doenças autoimunes se inserem em um grupo de doenças cujas causas não são totalmente compreendidas, envolvendo a interação de fatores que atuam regulando as vias moleculares e celulares do organismo, resultando em uma falha na fisiologia do sistema imune (COSTA; SILVA-JÚNIOR; PINHEIRO, 2019). Estas desordens podem ser causadas por diversos motivos, como alterações genéticas, exposição a xenobióticos, patologias e questões epigenéticas (BOLON, 2012).

Nessa perspectiva, são doenças que não possuem cura, mas sim tratamentos que buscam impedir a evolução da doença. Ademais, há evidências na literatura que apontam que a atividade física promove benefícios aos pacientes com doenças autoimunes. Com isso, este estudo foi norteador a partir da seguinte questão norteadora: “O que a literatura evidencia acerca dos benefícios da atividade física na qualidade de vida de pacientes com doenças autoimunes?”.

<sup>1</sup> Acadêmica em Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas (UFAL), Campus Arapiraca, carla.anjos@arapiraca.ufal.br

<sup>2</sup> Acadêmica em Medicina, Universidade Federal de Alagoas (UFAL), Campus A.C. Simões, ingryd.ramos1@gmail.com

<sup>3</sup> Acadêmica em Educação Física, Universidade Federal de Alagoas (UFAL), Campus Arapiraca, krysla.ramalho@arapiraca.ufal.br

<sup>4</sup> Acadêmico em Educação Física, Universidade Federal de Alagoas (UFAL), Campus Arapiraca, vinicius.moraes@arapiraca.ufal.br

<sup>5</sup> Docente do curso de Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas (UFAL), campus Arapiraca, thaysegalmeida@arapiraca.ufal.br

Esta revisão tem como objetivo: compreender os benefícios da atividade física na qualidade de vida de pacientes com doenças autoimunes na literatura.

### Metodologia:

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada durante o mês de fevereiro de 2023 em base de dados do MEDLINE, SciELO e Periódicos da CAPES. As buscas foram conduzidas a partir da seguinte estratégia (“doença autoimune” OR “doenças autoimunes”) AND (“exercício físico” OR “atividade física), registrados nos Descritores em Ciências da Saúde. Adotou-se como questão norteadora: “O que a literatura evidencia acerca dos benefícios da atividade física na qualidade de vida de pacientes com doenças autoimunes?”

Foram inseridos artigos completos oriundos de trabalhos originais, publicados na íntegra no período de ocorrência entre 2013 e 2023, nos idiomas inglês e português. Excluíram-se duplicatas, artigos pagos, publicados com resultados parciais, monografias e cartas ao editor. Ademais, excluíram-se os trabalhos que não respondiam à questão norteadora deste estudo.

Após a seleção dos artigos, os estudos foram tabulados em planilhas eletrônicas do software Microsoft Excel versão 2010, destacando: título, autor, ano de publicação, idioma, objetivo e resultados principais.

### Resultados e Discussão:

A partir da realização das buscas, foram identificados 24 artigos (n=24), destes, aplicando os critérios de inclusão e a realização da leitura na íntegra, apenas 5 artigos (n=5) atendiam e respondiam a questão norteadora adotada neste estudo, conforme o quadro 1. Os estudos evidenciaram que a atividade física atua como ferramenta fundamental na promoção de saúde e qualidade de vida dos pacientes com doenças autoimunes.

Quadro 1 – Síntese dos resultados identificados nesta revisão integrativa, 2023.

<b>Título</b>	<b>Autor</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados principais</b>
<u>Characteristics of endometriosis: A case-cohort study showing elevated IgG titers against the TSH receptor (TRAb) and mental comorbidity.</u>	Malin et al., (2018)	Investigar fatores socioeconômicos, hábitos de vida e comorbidades somáticas e mentais na endometriose em comparação com a população em geral.	O estudo apontou que a atividade física de lazer e o índice de massa corporal dentro dos parâmetros está diretamente associado com a qualidade de vida da paciente com endometriose.

<p><u>Physical exercise among patients with systemic autoimmune myopathies.</u></p>	<p>De Oliveira et al., 2018</p>	<p>Descrever a segurança do treinamento físico entre pacientes, particularmente aqueles com SAMs.</p>	<p>O estudo apontou que o exercício físico é uma ferramenta não farmacológica fundamental para aumentar a força muscular com paciente com doença autoimune, promovendo melhoras no comprometimento funcional e na qualidade de vida do paciente com miopatias autoimunes sistêmicas, além de promover melhoras na capacidade aeróbia, promovendo o aumento da expressão dos genes relacionados a neoangiogênese e biogênese mitocondrial, promovendo o aumento das enzimas mitocondriais e das fibras musculares.</p>
<p>Physical activity and autoimmune diseases: Get moving and manage the disease.</p>	<p>Sharif et al., (2018)</p>	<p>Revisar as evidências clínicas relacionadas à segurança, barreiras ao envolvimento e impacto da atividade física nas doenças autoimunes.</p>	<p>Os autores identificaram que pacientes com doenças autoimunes são mais sedentários que os demais da população. A atividade física promoveu melhoras na qualidade de vida dos pacientes com doenças autoimunes, promovendo melhorias na saúde mental e física.</p>
<p>Avaliação da capacidade funcional em pacientes com artrite reumatoide: implicações para a recomendação de exercícios físicos</p>	<p>De Santana et al., (2014)</p>	<p>Familiarizar o reumatologista com o conceito de avaliação da capacidade funcional e os testes que podem ser aplicados nessa população, pois são passos importantes para uma prescrição adequada de exercícios físicos</p>	<p>Os autores observaram que a avaliação correta do paciente com artrite reumatoide pode gerar subsídios para a prescrição correta de protocolos de atividade física, sendo por meio da avaliação adequada a forma de intervir desenvolvendo resistência e capacidade física na qualidade de vida do paciente.</p>
<p>Redução na força muscular e capacidade funcional em pacientes fisicamente inativos com lúpus eritematoso sistêmico de início juvenil, apesar de doença muito leve</p>	<p>Pinto et al., (2016)</p>	<p>Comparar a força muscular (ou seja, a força muscular dos membros superiores e inferiores) e a capacidade funcional de pacientes fisicamente inativos com lúpus eritematoso sistêmico de início juvenil (LESJ) com controles saudáveis (CTRL)</p>	<p>Pacientes com lúpus eritematoso sistêmico de início juvenil (LESJ), fisicamente inativos, com doença muito leve mostraram redução na força muscular e capacidade funcional quando comparados com controles saudáveis pareados por níveis de atividade física. Esses achados sugerem que pacientes com LESJ podem apresentar mais efeitos</p>

			deletérios por manter um estilo de vida fisicamente inativo do que controles saudáveis. Além disso, alguns efeitos “residuais” subclínicos da doença ou do tratamento farmacológico parecem afetar pacientes com LESJ, mesmo com uma doença bem controlada
--	--	--	--

Fonte: Elaborada pelos autores, 2023.

Pinto et al., (2019), apontou que pacientes com lúpus eritematoso sistêmico de início juvenil, insuficientemente ativos fisicamente, com doença muito leve mostraram redução na força muscular e capacidade funcional quando comparados com controles saudáveis pareados por níveis de exercício físico. Além disso, alguns efeitos subclínicos da doença ou do tratamento farmacológico parecem afetar pacientes com lúpus, mesmo com uma doença bem controlada.

O estudo apontou que o exercício físico é uma ferramenta não farmacológica fundamental para aumentar a força muscular com paciente com doença autoimune, promovendo melhoras no comprometimento funcional e na qualidade de vida do paciente (DE OLIVEIRA et al., 2018). Além disso, promove a regulação dos valores dos índices de massa corporal, associando as melhoras na qualidade de vida de pacientes com endometriose (MALIN et al., 2018).

Em situações de pacientes com miopatias autoimunes sistêmicas, além de promover melhoras na capacidade aeróbia, promove o aumento da expressão dos genes relacionados a neoangiogênese e biogênese mitocondrial, contribuindo com o aumento das enzimas mitocondriais e das fibras musculares (DE OLIVEIRA et al., 2018).

Sharif et al., (2018), apontou que pacientes com doenças autoimunes são mais sedentários que os demais membros da população. Os autores apontaram que o exercício físico promove melhorias na qualidade de vida destes pacientes, como na saúde mental e física. Além disso, é importante que estes pacientes tenham acesso a uma avaliação correta para a prescrição correta de protocolos de atividade física, desenvolvendo resistência e capacidade física na qualidade de vida do paciente com doença autoimune (DE SANTANA, 2014).

### **Conclusões:**

A literatura evidenciou que a prática regular de atividade física promove benefícios aos pacientes com doenças autoimunes, aumentando a expressão de genes relacionados a neoangiogênese e biogênese mitocondrial, além de aumentar o número de enzimas mitocondriais e das fibras musculares. Ademais, o exercício físico atua como uma terapia não farmacológica na promoção da qualidade de vida destes pacientes.

Sugere-se novos estudos na literatura acerca da temática em discussão, com a finalidade de identificar outros benefícios da atividade física aos pacientes com doenças autoimunes.

## Referências

BOLON, Brad. Cellular and molecular mechanisms of autoimmune disease. **Toxicologic pathology**, v. 40, n. 2, p. 216-229, 2012.

COSTA, Anderson Luiz Pena; SILVA-JÚNIOR, Antonio Carlos Souza; PINHEIRO, Adenilson Lobato. Fatores associados a etiologia e patogênese das doenças autoimunes. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 48, n. 2, p. 92-106, 2019.

EK, Malin et al. Characteristics of endometriosis: A case-cohort study showing elevated IgG titers against the TSH receptor (TRAb) and mental comorbidity. **European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology**, v. 231, p. 8-14, 2018.

OLIVEIRA, Diego Sales de et al. Physical exercise among patients with systemic autoimmune myopathies. **Advances in Rheumatology**, v. 58, 2019.

PINTO, Ana Jéssica et al. Redução na força muscular e capacidade funcional em pacientes fisicamente inativos com lúpus eritematoso sistêmico de início juvenil, apesar de doença muito leve. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 56, p. 509-514, 2016.

SANTANA, Frederico Santos de et al. Avaliação da capacidade funcional em pacientes com artrite reumatoide: implicações para a recomendação de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 54, p. 378-385, 2014.

SHARIF, Kassem et al. Physical activity and autoimmune diseases: Get moving and manage the disease. **Autoimmunity reviews**, v. 17, n. 1, p. 53-72, 2018.