

ESTEATOSE HEPÁTICA: UM ESTUDO A PARTIR DE DADOS COM CRIANÇA PORTADORA DA DOENÇA EM ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO¹

Franciele Da Silva Goltz², Giovana Soares Kremer³.

¹ Pesquisa institucional desenvolvida na academia de musculação Active Center Academia, de Ijuí – RS

² Aluna de graduação do sétimo semestre do curso de Educação Física da UNIJUI e Instrutora de Musculação, fran.slg88@bol.com.br

³ Graduada em Educação Física pela UNIJUI e Instrutora de Musculação, giovanakremer@yahoo.com.br

RESUMO

Esta pesquisa objetiva demonstrar como musculação, adjunto a uma alimentação adequada, pode auxiliar no tratamento da esteatose hepática, que é uma doença caracterizada pelo acúmulo de gordura no fígado, resultante de uma síndrome metabólica. O estudo foi composto pela análise das avaliações físicas de uma criança do sexo masculino, com 12 anos de idade, praticante de musculação, durante 12 meses. Os resultados permitem concluir que o exercício físico e hábitos alimentares saudáveis são denominados como principais processos para a prevenção e tratamento desta doença, bem como o conhecimento por parte da população sobre os fatores determinantes e riscos desta doença para se trabalhar com as crianças hábitos saudáveis ajudando na prevenção da obesidade infantil.

Palavras-Chave: Esteatose; Obesidade Infantil; Musculação.

INTRODUÇÃO

A obesidade infantil vem sendo tema de muitos debates na atualidade e representa um grande problema nutricional entre a população mundial. Entre suas mais variadas dimensões repercutidas, ressalta-se a esteatose hepática, a qual tem tido um significativo aumento de crianças portadoras dessa doença nos dias de hoje, tornando-a cada vez mais comum entre as mesmas.

Mincis e Mincis apontam para a definição da esteatose e suas causas mais comuns, e destacam que

A esteatose e a esteato-hepatite não alcoólicas são consideradas como fases de um amplo espectro denominado doença hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA) que é uma das causas mais comuns de doença crônica do fígado, nos países ocidentais. O estudo dessa doença é especialmente importante porque pode evoluir para cirrose, insuficiência hepática e carcinoma hepatocelular. A DHGNA resulta, na maioria das vezes, de uma síndrome metabólica, cujo elemento fisiopatológico fundamental é a resistência à insulina. (2006, p. 564)

Bem como se refere Lira et. al (2010, p. 03) quando aponta que a esteatose hepática pode ser causada “pela disponibilidade e mobilização de ácidos graxos livres (AGL), por aumento da síntese

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXI Seminário de Iniciação Científica

hepática de AGL, esterificação de AGL em triglicerídeos e diminuição de transporte de triglicerídeos no fígado.”

Segundo Souza et. al (2008, p. 137) “Entre os mecanismos fisiopatológicos atualmente relacionados ao desenvolvimento da doença hepática gordurosa não alcoólica em indivíduos obesos estão a resistência insulínica, o estresse oxidativo e a resposta inflamatória”

Como ainda não existe tratamento específico para a esteatose hepática, o exercício físico e a mudança de hábitos alimentares, são os principais processos que devem ser utilizados no tratamento dos fatores de risco acima citados. Lopes destaca que

O exercício físico pode ser considerado o mais poderoso "desafio" fisiológico para a saúde do corpo humano. Este requer um grande ajuste metabólico para aumentar o suprimento de oxigênio e combustível na realização do trabalho muscular, causando, dessa forma, aumentos significativos de energia acima dos valores de repouso. (2008, p. 03)

Lopes ainda reforça, sobre a musculação, dizendo que

Com o exercício com sobrecarga, o corpo é desafiado à produção de força. Dentro de uma sessão de treino isso se traduz em um protocolo de trabalho específico, o qual é configurado com base na seleção de cada uma das variáveis agudas do programa de exercício. As fibras musculares são recrutadas a fim de alcançar a demanda necessária de força para o levantamento de um peso ou para executar um exercício de força. Com tal exercício, outros sistemas fisiológicos são empregados para sustentar as demandas agudas do treino (p.ex., os sistemas cardiovascular e endócrino), bem como os processos de recuperação que ocorrem após o exercício ter sido realizado (p.ex., os sistemas endócrino e imune). (2008, p. 07)

Este estudo tem como objetivo verificar como a musculação, juntamente com uma alimentação adequada, pode auxiliar no tratamento da esteatose hepática. A perda de peso, associada a prática de atividade física regular, é talvez a medida mais importante, pois diminui o colesterol e aumenta o efeito da insulina. Deste modo, acredita-se que esta pesquisa possa favorecer de forma muito importante para esclarecimento de algumas questões pertinentes sobre a musculação como auxiliar no tratamento da esteatose.

METODOLOGIA

Com o intuito de obtermos informações relevantes para a pesquisa, foi feita a observação e o acompanhamento de uma criança de doze anos de idade, do sexo masculino, portadora de esteatose hepática, durante doze meses na academia de musculação Active Center Academia da cidade de Ijuí, no Rio Grande do Sul. O indivíduo praticava musculação de três a cinco vezes por semana.

A criança teve um treino elaborado para seu objetivo de reduzir gordura corporal e principalmente estabilizar os níveis de gordura no fígado. Os treinos eram trocados a cada 30 dias com a finalidade de obter os resultados objetivados e a cada sessenta dias eram feitas avaliações antropométricas, cálculo do Índice de Massa Corporal – IMC e porcentagem de gordura.

A pesquisa é de natureza quantitativa e qualitativa, pois através de dados coletados a partir do programa de treinamento do indivíduo em questão, objetivou uma melhora na saúde do mesmo, o



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXI Seminário de Iniciação Científica

qual foi submetido a uma mudança não só na manutenção da atividade física, mas a uma reeducação alimentar através de acompanhamento nutricional a fim de auxiliar no seu objetivo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A proposta da criação de um programa de treinamento para a redução da gordura corporal e manutenção dos níveis de gordura no fígado, nos primeiros seis meses apresentou resultados significativos, tomando maior proporção nos últimos seis meses onde foi incluído um acompanhamento nutricional.

No início do programa, o indivíduo possuía as medidas antropométricas de 65 quilos de peso corporal, 1,54 metros de estatura, 90 centímetros de tórax, 90,5 centímetros de circunferência abdominal, 26,6 de IMC e 36% de gordura corporal. Após os seis primeiros meses, apresentou uma perda significativa de 1,4 quilos de peso corporal, 1% de IMC e 0,8% de gordura corporal, não alterando as medidas antropométricas em grandes proporções.

Decorrentes os seis primeiros meses, a criança passou a ter acompanhamento nutricional, seguindo o programa de exercícios e fazendo as devidas avaliações. Os dados coletados a partir das avaliações ao final do segundo ciclo de seis meses foram muito significativos, pois a perda de peso corporal do indivíduo foi de 2,9 quilos, o IMC alterou para 25,4 e o percentual de gordura diminuiu para 31,7%, considerando que a estatura aumentou para 1,57 metros, 92 centímetros de tórax e 88 centímetros de circunferência abdominal.

CONCLUSÕES

O propósito desta pesquisa foi apresentar como a musculação pode auxiliar na qualidade de vida de crianças que possuem a esteatose hepática, caracterizando o exercício físico e a mudança de hábitos alimentares como os principais fatores relevantes para a melhoria na incidência desta patologia, evitando também as demais doenças decorrentes da síndrome metabólica.

A criança observada melhorou de forma significativa seus hábitos e em consequência seu nível de saúde, diminuindo a porcentagem de gordura corporal e reduzindo os níveis de gordura no fígado, melhorando sua qualidade de vida e prevenindo a evolução para um quadro mais grave como a cirrose hepática.

A carência em estudos sobre a esteatose e também o diminuto esclarecimento sobre esta patologia por parte da população, leva aos portadores desta doença a deficiência na evolução do seu quadro, pois nem todos procuram um profissional de educação física e de nutrição para acompanhar e buscar a melhoria da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

LIRA, Ana R. F. et al. Esteatose hepática em uma população escolar de adolescentes com sobrepeso e obesidade. *Jornal de Pediatria (Rio de Janeiro)* vol.86 no.1 Porto Alegre Jan./Fev. 2010





Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXI Seminário de Iniciação Científica

LOPES, Monica Helena. Exercícios de Força em Obesos promove o emagrecimento. Programa de Pós-Graduação Lato-Sensu da Universidade Gama Filho. Especialização em Fisiologia do Exercício: Prescrição do Exercício. Belo Horizonte. 2008.

MINCIS, Moysés. MINCIS, Ricardo. Esteatose e esteato-hepatite não alcoólicas. Moreira Jr Editora. 2006. p. 564-570.

SOUZA, Fabíola Isabel S. et. al. Doença hepática gordurosa não alcoólica em escolares obesos. Revista Paul Pediatra 2008; 26(2):136-41.