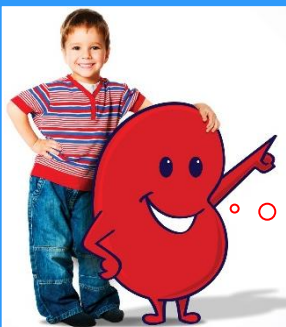


DOENÇA RENAL E DESPORTO



Cuidar dos rins começa na infância!!



Rim e Exercício

- Durante o exercício físico, o organismo adapta-se diminuindo transitoriamente a quantidade de sangue que chega aos rins e “canalizando” temporariamente grande parte do oxigénio e nutrientes para o coração e músculos em atividade. Esta adaptação induzida pelo exercício não provoca dano renal.
- No entanto, o exercício físico regular permite não apenas atenuar a perda de massa muscular, mas também melhorar a saúde óssea, a função cardiovascular, a tolerância ao exercício e a qualidade de vida.
- O crescimento associa-se a menor rigidez das costelas e tecidos adjacentes, bem como a subdesenvolvimento da musculatura abdominal, o que torna as crianças mais suscetíveis a trauma renal.

Recomendações de Exercício Físico

Exercício Aeróbio



- Consiste na realização de movimentos que envolvem grandes grupos musculares, de forma cíclica e prolongada no tempo.

▪ Tipos de atividade: caminhada, corrida, ciclismo, natação...



▪ Frequência / Duração: pelo menos **3 vezes/semana (20-60 minutos)** ou **150 minutos/semana**.

▪ Intensidade: **moderada** - iniciar a baixa intensidade, por exemplo, com caminhada e aumentar de forma gradual.

Exercício Anaeróbio



- Consiste na realização de movimentos gerados contra uma força aplicada (gravidade ou carga externa).
- Tipos de atividade: **treino com máquinas de resistência, pesos livres ou bandas elásticas, saltos, sprints...**
- Frequência / Duração: mínimo **2 vezes/semana**, com pelo menos 48 horas de intervalo entre sessões que envolvam os mesmos grupos musculares.



▪ Intensidade: **moderada** – séries de **10 a 15 repetições** (consoante tolerância individual); iniciar com até **50% da resistência máxima (RM)** e aumentar gradualmente até **60-75% RM**.

Flexibilidade

- Incluir exercícios em todas as sessões de treino aeróbio / anaeróbio.



Rim Único

- Se rim saudável: a prática desportiva é permitida sem restrições.
- Desportos de contacto e de colisão associam-se a maior risco de lesão renal.
- Se existir ectopia, quistos renais ou dilatação do sistema excretor: restringir os desportos de contacto e de colisão.





Desportos de Contato	Desportos de Colisão	Desportos sem Contacto
Rugby / Futebol Americano	Futebol	Natação
Modalidades de combate	Andebol	Ténis
Artes marciais	Hóquei	Voleibol
Equitação	Basebol	Dança
Pólo Aquático	Basquetebol	Corrida
Ski/Snowboard/Patinagem	Ciclismo	Golfe



Doença Renal Crónica

- Crianças e adolescentes com Doença Renal Crónica têm menor tolerância ao exercício físico, no entanto este assume um papel extremamente importante e é considerado seguro em todas as fases da doença.
- O início da prática de exercício físico deve ser previamente discutido com a equipa multidisciplinar de cada criança e adolescente, de forma a que seja individualizado, excluindo-se possíveis contra-indicações.

Terapêuticas de Substituição da Função Renal

Diálise Peritoneal

- Se tratamento intermitente: é preferível praticar exercício fora dos ciclos de diálise.
- Se tratamento contínuo: deve-se primeiro experimentar praticar exercício com líquido abdominal; se a criança ou adolescente não tolerar, pode-se interromper o tratamento durante o período da sessão de treino.
- Precauções: infeção e lesão do cateter.

Hemodiálise

- Existem 2 vertentes possíveis e consideradas seguras, a adequar às preferências de cada criança e adolescente:
 - ✓ **Exercício intradiálise:** consiste em praticar exercício durante as sessões de diálise, preferencialmente, nas primeiras 2 horas. Tem a vantagem de economizar tempo. É permitida mobilização do membro que contém o acesso vascular, mas deve-se evitar utilização de carga adicional.
 - ✓ **Exercício interdiálise:** consiste em praticar exercício fora das sessões de diálise.
- Precauções: infeção e lesão do acesso vascular.

Transplante Renal

- Estão contra-indicados desportos de contacto.
- A possibilidade da prática de desportos de colisão deve ser avaliada individualmente pela equipa médica em conjunto com o próprio e com a família, de acordo com uma análise de risco - benefício.



Hematúria / Proteinúria associada ao Exercício

- Benignas, com normalização nas 24 a 48 horas pós-treino.
- Podem ocorrer em diferentes tipos de desportos, como futebol, remo, corrida e natação.
- Mais frequentes em treinos de maior intensidade.
- Não está recomendado rastreio por rotina.



Elaborado por:

Inês Rosinha