



## FUNÇÃO RENAL E PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Bruno Figueredo da Silva<sup>1</sup>  
Inajara Ayres<sup>1</sup>  
Karine Stepanenco Oliveira<sup>1</sup>  
Lucas Chaves de Farias<sup>1</sup>  
Tamires da Silva Szortika<sup>1</sup>  
Thalia Rodrigues de Moura<sup>1</sup>  
Luciano Loureiro<sup>2</sup>

### RESUMO

O sistema urinário é um conjunto de órgãos responsáveis pela formação, depósito e eliminação da urina, e os rins executam papel fundamental para o bom funcionamento do sistema. Assim, a presente investigação pretende descrever por intermédio de revisão bibliográfica, a influência da atividade física na manutenção da saúde dos rins. Após filtrarem o sangue, os rins restituem a maior parte da água e muitos solutos remanescentes, passam pelos ureteres, ficam armazenados na bexiga urinária e é expelida para fora do corpo pela uretra. Cerca de cento e oitenta litros de sangue são filtrados e refiltrados diariamente. Os rins regulam a composição iônica, volume, a pressão, o pH do sangue, ajudam a excretar os resíduos (substâncias que não tem uma função útil no corpo), produzem dois hormônios, o Calcitriol é a forma ativa da vitamina D, que ajuda a regular a homeostase do cálcio, e a Eritropoietina que é o que estimula a produção de glóbulos vermelhos. Para a saúde é fundamental, pois o mau funcionamento dos rins poderá ocasionar problemas como desidratação, aumento da pressão sanguínea, hipertensão crônica, infarto, entre outros. A má filtração produz pedras que causam dor, chamada litíase renal. A prática de exercícios físicos vem sendo amplamente pesquisada, e sua influência na manutenção e funcionamento dos diferentes órgãos é evidente. A prática esportiva diminui o risco de hipertensão e diabetes, e ajuda a amenizar quando já foram diagnosticadas. Os exercícios também devem fazer parte do cotidiano de pacientes que precisam purificar o sangue artificialmente por meio da hemodiálise, já que durante o exercício a produção dos rins é menor, devido a maior perda de líquidos através do suor. Correr, pedalar ou nadar, previnem pedras nos rins, devido a maneira como o organismo lida com as moléculas cruciais à formação das pedras, protegendo também contra o câncer renal. Portanto, após a revisão percebe-se que a prática de exercícios físicos, pode auxiliar de forma positiva na saúde dos rins.

Palavras-chave: Rins, Exercício Físico, Saúde.

<sup>1</sup>Acadêmicos da disciplina de Estudos do Movimento Humano I 2017/2. Mail: [bruno.figueredo.1@gmail.com](mailto:bruno.figueredo.1@gmail.com); [ametistaina@gmail.com](mailto:ametistaina@gmail.com); [ka.stepanenco@gmail.com](mailto:ka.stepanenco@gmail.com); [lucaschavesdefarias@ymail.com](mailto:lucaschavesdefarias@ymail.com); [tamires92szortika@gmail.com](mailto:tamires92szortika@gmail.com); [t.moura98@hotmail.com](mailto:t.moura98@hotmail.com);

<sup>2</sup> Docente do curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil - Campus Guaíba. Mail: [edfisica.guaiba@ulbra.br](mailto:edfisica.guaiba@ulbra.br)