



APLICAÇÃO DA INSUFICIÊNCIA ANDROGÊNICA PARCIAL DO HOMEM IDOSO NA PRÁTICA FÍSICA

BRINATI, Ana Luiza Sales ¹; SILVA, Alberto Guedes Ezaquiel da ²; SIQUEIRA, Maria Eduarda Vilela ³

RESUMO

Introdução: O declínio hormonal do homem faz parte do envelhecimento masculino, apresentado com sintomas e que necessita de tratamento. Dessa forma, a andropausa é uma designação inapropriada para o quadro clínico resultante do declínio progressivo da produção androgênica encontrado em pelo menos 20% dos homens com idade entre 60 e 70 anos, e que algumas vezes se inicia a partir dos 50 anos. Uma designação mais adequada é insuficiência androgênica parcial do homem idoso¹. O declínio é acompanhado por sintomas característicos como: fadiga, depressão, perda da libido, disfunção erétil, diminuição do tecido muscular, entre outros². Assim sendo, com as alterações corpóreas pela queda da testosterona, há um aumento da gordura corporal e, conseqüentemente, perda da massa muscular, o que é ainda mais agravada pela ausência da atividade física. O foco deste trabalho é associar o declínio hormonal masculino ao envelhecimento, e a sua aplicação na falta da prática física. Com isso, a adoção de medidas reversíveis se tornam necessárias para uma melhor qualidade de vida. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão bibliográfica nas bases de dados virtuais SciELO e Lilacs e as palavras-chave utilizadas nas buscas foram obtidas na consulta aos Descritores em Ciências da Saúde. **Resultados e Discussão:** No total da seleção foram encontrados 29 artigos, utilizando o critério de leitura foram excluídos 24 artigos por não estarem dentro da descrição em serviços de saúde, por fim, foram analisados 5 artigos. Com isso, foi possível observar que a insuficiência androgênica parcial do homem idoso faz parte do processo de senescência e que a queda da testosterona provoca a perda de massa muscular e que pode causar quadros clínicos como perda da força, fadiga, dores no corpo, incapacitando-o a práticas esportivas e, em casos mais avançados, levando à osteoporose e contribuindo negativamente para o metabolismo como no ganho de peso. Com esse processo, para efeitos favoráveis na prática física, tem estudos que demonstram que a reposição hormonal auxilia na melhora dos sintomas e na melhora significativa na função cardiopulmonar, seguida pela função metabólica e musculoesquelética. Ainda, foi possível avaliar que a prática física de forma regular relaciona-se com menor ocorrência de sintomatologia acima de 50 anos, além de aumento dos níveis de androgênio e testosterona⁴. Diante da revisão, foi possível observar que a intensidade do exercício é diretamente proporcional a sua melhora na qualidade de saúde sobre o declínio hormonal do homem. **Conclusão:** A correlação entre a insuficiência androgênica parcial do homem idoso e a prática de exercícios físicos mostrou-se benéfica por contribuir para redução da perda de massa muscular e possíveis complicações como a sarcopenia e alterações metabólicas. Dessa forma, todo paciente com sintomatologia e confirmação laboratorial de queda da testosterona como parte da senescência, deve ser aconselhado a prática de atividade física diária a fim de evitar a perda muscular no envelhecimento masculino.

Referências

- Bonaccorsi AC. Andropausa: insuficiência androgênica parcial do homem idoso: uma revisão. Arq Bras Endocrinol Metab. 2001; 45(2):123-33.
- Thiago CC, Russo JA, Camargo Júnior KR. Hormones, sexuality and male aging: a study of website images. Interface (Botucatu). 2016; 20(56):37-50.



1º CONGERU - Congresso Online de
**GERIATRIA
E GERONTOLOGIA**
do UNIFACIG



VIEIRA MCS, BOING L, MACHADO Z, GUIMARÃES ACA. Sintomas do envelhecimento masculino relacionados à atividade física e qualidade de vida: uma revisão sistemática. R. bras. Ci. e Mov 2017;25(1):183-198.

Chen RYT, Ng KK. Self-referred older Asian males in a men's health clinic: the inter-relationships between androgens, metabolic parameters and quality of life measures. The Aging Male. 2010; 13(4): 233-241.

PALAVRAS-CHAVE: Andropausa; Atividade Física; Testosterona.