



EXERCÍCIOS RESISTIDOS DURANTE A HEMODIÁLISE MELHORAM A FORÇA DE RESISTÊNCIA DE PACIENTES COM INSUFICIÊNCIA RENAL CRÔNICA

Felipe Paim¹, João Guilherme Corrêa², Juliano da Silva²,
Juliedy Waldow Kupske³, Rodrigo de Rosso Krug⁴

Resumo: Pacientes em hemodiálise (HD) vivenciam uma rotina monótona, restrita e com atividades limitadas o que reflete no baixo nível de atividade física e na diminuição da aptidão física. Assim, o objetivo deste estudo foi analisar a influência de um treinamento de exercícios resistidos durante a HD na força de resistência de pacientes com insuficiência renal crônica (IRC). Pesquisa quantitativa experimental com 12 pacientes em HD em uma clínica renal de uma cidade da região noroeste do estado do Rio Grande do Sul. O treinamento durou 12 semanas (aproximadamente 36 sessões) e era composto de alongamento ativo-assistido de cadeia posterior de membros superiores, exercícios contra resistência de flexão e extensão de joelho com caneleira, flexão plantar com theraband, adução de membros superiores com bola, extensão e flexão de quadril, flexão de cotovelo com halter, flexão de ombro com halter, e supino unilateral para peito. Os exercícios eram feitos com três séries de aproximadamente 15 repetições (dependendo muito do condicionamento físico de cada paciente e de suas limitações) e era ministrado por acadêmicos de Educação Física e Fisioterapia. A intensidade do treinamento era pela escala de Borg. O mesmo ocorria nas primeiras duas horas de tratamento hemodialítico e supervisionado por um profissional de Educação Física e por um médico Nefrologista. Aplicou-se antes e após as 12 semanas o teste de sentar e levantar na cadeira para verificar força de resistência de membros inferiores e o teste de flexão de cotovelo para a mesma avaliação só que de membros superiores. Para analisar os dados foi realizado o teste “t” de Student pareado para comparar as médias entre o pré e pós-testes. Verificou-se que a força de resistência de membros superiores aumentou significativamente após o treinamento (pré-teste = $6,6 \pm 3,09$; pós-teste = $14,9 \pm 5,91$; $p = 0,021$) enquanto a força de resistência de membros inferiores não teve resultados relevantes. Conclui-se que a incidência de IRC vem aumentando a cada ano e que programas de exercícios físicos devem ser estimulados para auxiliar no tratamento hemodialítico e aumentar a aptidão física dos pacientes.

Palavras-chave: Treinamento de Resistência. Diálise Renal. Insuficiência Renal Crônica. Educação Física e Treinamento. Fisioterapia.

¹ Bolsista PROBIC/FAPERGS/Unicruz. Discente do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta - Unicruz. E-mail: felipe24paim@gmail.com

² Discentes do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta - Unicruz. E-mail: joaoguilherme.hoff@gmail.com; juliano.cabeca@hotmail.com

³ Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde Unicruz/Unijuí. E-mail: juliedykupske@hotmail.com

⁴ Professor Dr. do Curso de Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde Unicruz/Unijuí. E-mail: rkrug@unicruz.edu.br