

**EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE A APTIDÃO FÍSICA  
RELACIONADA À SAÚDE E MARCADORES BIOQUÍMICOS DE PACIENTES COM  
INSUFICIÊNCIA RENAL CRÔNICA**

Orientadores: FACHINETO, Sandra

Pesquisadores: BELTRAME, Dominique

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A Insuficiência Renal Crônica (IRC) se caracteriza pela perda gradual e irreversível da função renal e com isso acontece diminuição da capacidade funcional dos pacientes. A doença provoca ainda mudanças sérias no aumento da uréia, da creatinina e do fósforo e em alterações urinárias. Objetivou-se analisar os efeitos de um programa de exercícios físicos sobre a aptidão física relacionada a saúde (ApFRS) e nos marcadores bioquímicos em pacientes com IRC da Clínica Renal do Extremo Oeste. A amostra foi composta por 12 pacientes adultos, sendo 4 homens e 8 mulheres. Os pacientes foram avaliados antes e após o programa de intervenção e realizadas medidas de peso e estatura para determinar o índice de massa corporal (IMC), teste de flexibilidade, teste de prensão manual para verificar a força isométrica de mãos, teste de impulsão horizontal para avaliar a força de membros inferiores, composição corporal (% de gordura e massa corporal magra) e medidas dos marcadores bioquímicos (uréia, creatinina e fósforo). O programa de intervenção teve duração de 8 meses, com duração de aproximadamente 30 minutos por sessão, sendo trabalhados alongamentos e exercícios resistidos na fase pré-dialítica. A análise dos dados se deu de forma individual para cada participante sendo considerados os valores obtidos no pré e pós-testes para cada variável. Ainda, os participantes foram divididos em dois grupos: idade  $\leq 59$  anos e idade  $\geq 60$  anos. Os resultados apontaram que para ambos os grupos estudados observou-se uma diminuição nos valores de percentual de gordura, IMC e fósforo e um aumento nos valores de massa corporal magra, creatinina e uréia. Nas variáveis relacionadas a aptidão física observou-se melhora na maioria dos pacientes na força de membros inferiores e superiores. Destaca-se uma diminuição da flexibilidade no grupo de até 59 anos de idade. Conclui-se que o programa de exercícios teve efeito positivo no

cotidiano dos pacientes e com isto observou-se uma melhora na capacidade de realização das atividades diárias contribuindo de forma positiva no tratamento da IRC.

Palavras-chave: Insuficiência renal crônica. Exercício físico. Saúde.

E-mails: [sandra.fachineto@unoesc.edu.br](mailto:sandra.fachineto@unoesc.edu.br)