

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



### PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FUNCIONAIS E DE ALONGAMENTO PARA PACIENTES COM INSUFICIÊNCIA RENAL CRÔNICA (IRC) DA CLÍNICA RENAL DO EXTREMO OESTE

Pesquisador(es): RODRIGUES, Letícia; FACHINETO, Sandra

Instituição de Ensino Superior/Curso: Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc)/  
Curso de Educação Física - Bacharelado

Área: Área das Ciências da Vida e Saúde.

**Introdução:** A doença renal crônica consiste em lesão e perda progressiva e irreversível da função dos rins a nível glomerular, tubular e endócrino. Visando contribuir com a saúde deste público, desde 2012, o curso de Educação Física desenvolve pesquisas relacionadas à prática de exercícios físicos com os pacientes da Clínica Renal do Extremo Oeste durante a fase pré-dialítica. **Objetivo:** Implementar um programa de exercícios físicos para pacientes com IRC atendidos na Clínica Renal do Extremo Oeste Catarinense. **Método:** A amostra foi composta por 19 pacientes adultos com idades entre 26 e 80 anos. O programa de exercícios físicos foi realizado 5 vezes por semana no espaço da recepção da Clínica Renal do Extremo Oeste e ocorreu no período pré-dialítico levando em conta a anamnese aplicada e sua individualidade física e patológica. Foram administrados exercícios resistidos usando halteres, caneleiras e bandas elásticas, circuitos funcionais e alongamentos. Também foi realizada uma bateria de testes: Força isométrica de mãos (força de membros superiores); Teste de levantar e sentar da cadeira (força de membros inferiores); Teste de Flexibilidade – Banco de Wells e Dillon (membros inferiores); Teste de sentar e alcançar os pés (Flexibilidade membros inferiores); Teste de alcançar as costas (flexibilidade de membros superiores). Os dados foram analisados de forma descritiva comparando a evolução de cada paciente. **Resultados:** Os resultados dos testes indicaram que a maioria do grupo está abaixo da média indicada para cada idade na força isométrica de mãos e flexibilidade de membros inferiores e superiores. Contudo, os pacientes realizavam as sessões de forma muito motivadora e compreenderam a importância desses exercícios como coadjuvantes no tratamento. Vários deles relataram maior disposição, menos

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



ocorrência de câimbras e mais facilidade em realizar as atividades da vida diária. Esse fato vai ao encontro dos achados da literatura que mostra, de forma geral, os benefícios positivos da inserção dos exercícios físicos na capacidade funcional nestes pacientes. **Conclusão:** O programa foi eficiente para diminuir o cansaço, a fadiga, melhorar a força, a amplitude articular e a capacidade aeróbia e, por sua vez, a qualidade de vida dos pacientes.

**Palavras-chave:** Doença Renal Crônica. Exercício Físico. Capacidade funcional.

**E-mails:** sandra.fachineto@unoesc.edu.br

