

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA SOBRE INDICADORES DE SAÚDE,  
QUALIDADE DE VIDA E MARCADORES BIOQUÍMICOS EM PACIENTES COM INSUFICIÊNCIA  
RENAL CRÔNICA DA CLÍNICA RENAL DO EXTREMO OESTE

Orientadora: FACHINETO, Sandra

Pesquisadora: SCHLEDER, Fernandes Karina

Curso: Educação Física

Área de conhecimento: Área das Ciências Biológicas e da Saúde

A inclusão da prática de atividade física antes das sessões de hemodiálise pode ser um fator importante para melhorar a saúde e a qualidade de vida das pessoas com insuficiência renal crônica. Dessa forma, objetivou-se analisar os efeitos de um programa de seis meses de atividade física sobre indicadores de saúde, qualidade de vida e marcadores bioquímicos em pacientes com insuficiência renal crônica da Clínica Renal do Extremo Oeste. Participaram 13 pacientes, sendo seis homens e sete mulheres. Após a seleção, os pacientes foram submetidos a um pré-teste para avaliação dos indicadores de saúde (força isométrica de mãos, flexibilidade, capacidade aeróbia, IMC, CC, PAS e PAD), da qualidade de vida e de marcadores bioquímicos (ureia, fósforo e creatinina). O programa de atividade física foi realizado três vezes por semana, nos períodos matutino e vespertino, durante seis meses. As sessões duraram em torno de 20 minutos e aconteceram na fase pré-dialítica. Foram feitos exercícios de alongamento, atividades recreativas, exercícios de fortalecimento muscular e atividade aeróbias (caminhada). Após o término do programa, os pacientes foram reavaliados (pós-testes). Para análise dos dados utilizou-se o programa estatístico computacional SPSS versão 13.0. A estatística descritiva (média e desvio padrão) foi usada para caracterizar a amostra, e o teste *t pareado*, para analisar os dados de pré e pós-testes de um mesmo grupo. Os resultados para composição corporal indicaram que não houve uma mudança significativa ( $P \leq 0,05$ ), pois há necessidade de manter, por exemplo, o peso e a massa corporal para não prejudicar o andamento do tratamento de hemodiálise. Foi observado um aumento significativo ( $P \leq 0,05$ ) nos valores de ureia e creatinina, o que denota um aumento na massa corporal magra dos pacientes, levando a crer que o programa de atividade física pode ter resultado positivo sobre a musculatura dos pacientes. Não se observaram diferenças estatisticamente significativas ( $P \leq 0,05$ ) para capacidade aeróbia, força isométrica, pressão arterial, flexibilidade e qualidade de vida. Conclui-se que, embora a maioria das variáveis avaliadas não tivesse uma diferença significativa, os valores médios evidenciaram melhorias na saúde física e na qualidade de vida desses pacientes, o que denota que a atividade física como coadjuvante no tratamento é essencial.

Palavras-chave: Insuficiência Renal Crônica. Atividade física. Hemodiálise. Saúde. Qualidade de vida.

sandra.fachineto@unoesc.edu.br

ka\_danca1604@hotmail.com