

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

Orientadora: FACHINETO, Sandra

Pesquisadora: BELTRAME, Dominique

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

A Insuficiência Renal Crônica (IRC) se caracteriza pela perda gradual e irreversível da função renal, o que gera sofrimento em razão da perda de força muscular e da diminuição da capacidade aeróbia. Dessa forma, a prática de exercícios físicos durante as sessões de hemodiálise contribui para uma melhora dessas capacidades. Nesta pesquisa teve-se por objetivo analisar os efeitos de um programa de exercícios físicos sobre a aptidão física relacionada à saúde (ApFRS) e aos marcadores bioquímicos em pacientes com IRC da Clínica Renal do Extremo Oeste, localizada em São Miguel do Oeste. A amostra foi composta por 13 pacientes adultos, sendo oito homens e cinco mulheres. Os pacientes foram avaliados antes e após o programa de intervenção, e foram realizadas medidas de peso e estatura para determinar o índice de massa corporal (IMC), teste de preensão manual para verificar a força isométrica de mãos, teste de impulsão horizontal para avaliar a força de membros inferiores, teste de caminhada de 6 minutos para determinar a capacidade aeróbia e medidas dos marcadores bioquímicos (ureia, creatinina e fósforo). O programa de intervenção teve duração de seis meses, com duração de 30 minutos por sessão, sendo trabalhados alongamentos, caminhadas e exercícios resistidos. Os dados foram analisados utilizando o programa estatístico computacional SPSS versão 17.0, sendo a estatística descritiva (média e desvio padrão) usada para caracterizar a amostra, e o teste *t pareado* para analisar os dados de pré e pós-teste. Os resultados apontaram que não houve diferenças significativas para a maioria das variáveis, podendo ser observada uma melhora na força isométrica de mãos (direita – para o gênero masculino) e força de membros inferiores para ambos os gêneros. Concluiu-se que o programa de exercícios físicos surtiu efeito positivo para o grupo, contribuindo na capacidade de realização de atividades diárias, bem como é um coadjuvante importante no tratamento da IRC.

Palavras-chave: Insuficiência Renal Crônica. Exercícios físicos. Marcadores bioquímicos. Aptidão física relacionada à saúde.

sandra.fachineto@unoesc.edu.br

dominiquebeltrame@hotmail.com