

EFEITO DE 12 SEMANAS DE EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A CAPACIDADE FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES RENAIIS CRÔNICOS EM DIÁLISE- ESTUDO DE CASO

ROSANE MARIA NERY; MAURICE ZANINI, OTAVIO A. BERTOLRTTI, JULIANA N. FERRARI, LIDIANE M. F. BECCK, FRANCIELE R. FIGUEIRA, CÉLIA M. B. DE SOUZA, ALBERTO A. A. ROSA, CARLOS A. PROMPT, ROBERTO C. MANFRO, SUZANE C. M. PRIBBERNOW

Introdução: Pacientes renais crônicos submetidos à diálise apresentam normalmente baixa atividade física e alterações na capacidade funcional e na qualidade de vida. Objetivo: verificar o efeito de doze semanas de exercícios físicos sobre a capacidade funcional e qualidade de vida de pacientes renais crônicos em diálise. Metodologia: Estudo prospectivo de quatro pacientes com doença renal crônica em tratamento dialítico, submetidos a 12 semanas de treinamento físico aeróbio em bicicleta estacionária, alongamento, relaxamento e reforço muscular com halteres, por 30 minutos antes da diálise. Os instrumentos utilizados foram o teste de caminhada de 6 minutos (TC6), questionário estruturado com questões sobre fatores demográficos, antropométricos e clínicos e o SF-36. Resultado: A idade média dos pacientes foi de 48 ($\pm 11,7$) anos e 50 % deles são do sexo masculino. O IMC médio foi de 22,8 ($\pm 3,6$) Kg/m², e 3 pacientes (75%) eram hipertensos. Após três meses de treinamento, a distância média percorrida no TC6 passou de 374 ($\pm 99,8$) para 442 ($\pm 96,4$) metros. A qualidade de vida avaliada pelo SF-36, no domínio capacidade funcional, passou de 68,8 ($\pm 15,5$) para 85 ($\pm 7,1$)

pontos; no domínio limitação por aspectos físicos, passou de 75 ($\pm 28,9$) para 100 (± 0) pontos; no domínio estado geral de saúde, de 64,8 ($\pm 23,5$) passou para 72 ($\pm 20,4$) pontos; no domínio aspectos emocionais, passou de 58,3 ($\pm 50,0$) para 100 (± 0) pontos e no domínio saúde mental, de 48 ($\pm 12,6$) para 78 ($\pm 18,6$) pontos. Conclusão: Um programa de exercício aeróbico, exercícios de alongamento, relaxamento e reforço muscular por 30 minutos, duas vezes por semana antes da diálise indica melhora na capacidade funcional e na qualidade de vida de pacientes renais crônicos em diálise.