



O impacto do exercício físico em pacientes renais crônicos submetidos à hemodiálise

Delmani Ávila Jorge¹
Marco Antônio Marques Junior²
Juliana Ribeiro Fonseca Franco de Macedo³
Carla Jeane Aguiar⁴

Faculdade de Saúde e Ecologia Humana
Centro Universitário Estácio de Belo Horizonte
Instituto Metodista Izabela Hendrix

Resumo: Introdução: A Insuficiência Renal Crônica (IRC) é uma doença grave. Os pacientes submetidos à hemodiálise são significativamente menos ativos que os indivíduos sedentários e saudáveis. **Objetivo:** Avaliar os efeitos do exercício físico em pacientes em hemodiálise crônica. **Metodologia:** O estudo foi submetido e aprovado pelo CEP da FASEH. Participaram deste estudo 8 pacientes portadores de IRC e que estavam em tratamento usual de hemodiálise no Hospital da Baleia. Os pacientes foram divididos em grupo controle e grupo intervenção. **Resultados e Discussão:** O grupo intervenção apresentou melhora na variabilidade da frequência cardíaca, hipotensão pós exercício e melhora na qualidade de vida nos itens capacidade funcional, aspectos físicos e aspectos sociais. O grupo controle não demonstrou melhora nos itens avaliados ($p > 0.05$). Estratégias de tratamento como um regime de exercícios regulares pode melhorar a condição física destes pacientes, uma vez que, a redução da atividade física leva a um declínio adicional da massa muscular, incapacidade progressiva e outras conseqüências. Concluímos que exercício físico de intensidade leve, 3 vezes por semana em dias alternados, durante 1 mês, já produz aumento da variabilidade da frequência cardíaca, hipotensão pós exercício e melhora na qualidade de vida, nos pacientes com IRC submetidos à hemodiálise. **Considerações finais:** O número de pacientes neste estudo foi reduzido e o tempo de intervenção curto, desta forma sugerimos que novos estudos sejam realizados com um número maior de pacientes e com um tempo maior de intervenção para avaliar os efeitos do exercício físico a longo prazo.

Palavras-chave: insuficiência renal, hemodiálise, exercício físico.

¹ Graduado em fisioterapia; delmaniavila@hotmail.com

² Graduado em fisioterapia; marcoactp_antoniojr@hotmail.com

³ Mestre em Patologia; juliana.macedo@ESTACIO.onmicrosoft.com

⁴ Doutora em Fisiologia e Biofísica; carlajeaneaguiar@yahoo.com.br