

## EXERCÍCIOS RESISTIDOS: CONTRIBUIÇÕES NA REMOÇÃO DE FÓSFORO, CAPACIDADE FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES COM INSUFICIÊNCIA RENAL CRÔNICA

Pesquisador(es): BUZATTO, Andressa; FACHINETO, Sandra

Curso: Fisioterapia e Educação Física

Área: Ciências da Vida e da Saúde

Resumo: Objetivou-se analisar os efeitos de um programa de exercícios resistidos sobre a remoção de fósforo, capacidade funcional e qualidade de vida (QV) de pacientes com insuficiência renal crônica (IRC) da Clínica Renal do Extremo Oeste. A amostra foi composta por 12 pacientes adultos, que foram avaliados antes, durante e após o término do programa de exercícios. Foi realizado o teste de levantar da cadeira para avaliar a força de membros inferiores, teste de prensão manual para verificar a força isométrica de mãos, aplicado o questionário “The Medical Outcomes Study36-item Short-Form Healthy Survey” (SF-36) para a avaliação QV e realizada medida bioquímica do fósforo para acompanhar a contribuição de sua remoção. O programa de exercícios foi realizado no período pré-dialítico, no decorrer de 12 meses, 2 vezes por semana, durante 45 minutos, e consistia em aquecimento, exercícios resistidos e massagem. A análise dos dados deu-se individualmente para cada participante sendo considerados os valores médios obtidos em cada etapa avaliativa. Os resultados mostraram que o programa de exercícios trouxe efeitos positivos sobre a saúde dos pacientes aumentando a força muscular de membros inferiores e superiores e melhorando a QV. Quanto a remoção do metabólito fósforo, os valores médios também diminuíram, contudo, não se pode afirmar que esse fato tenha ocorrido em função apenas do exercício, pois a alimentação também é um fator interveniente e não foi monitorada. Conclui-se que o programa de exercícios resistidos foi eficiente na melhora da saúde e QV dos pacientes.

Palavras-chave: Insuficiência Renal Crônica. Exercícios Resistidos. Qualidade de Vida.

E-mails: [adressabuzatto7@gmail.com](mailto:adressabuzatto7@gmail.com); [sandra.fachineto@unoesc.edu.br](mailto:sandra.fachineto@unoesc.edu.br)

