



Portuguese Journal of

Nephrology & Hypertension

Volume 27 • Number 1
Suppl. 1 • April 2013

Revista Portuguesa de Nefrologia e Hipertensão

27th Congress of the Portuguese Society of Nephrology

Oral Communications

Posters

Official organ of the
Portuguese Society
of Nephrology

Abstract N° PO-SE011

EFEITOS DO TREINO E DESTREINO EM PACIENTES HEMODIALISADOS NO ESPAÇO DE 5 ANOS

André Novo (1); Ânia Domingues (1); Tânia Sousa (1); Leonel Preto (1); Eugénia Anes (1); Joana Gonçalves (1)

(1) - Escola Superior de Saúde de Bragança / Instituto Politécnico de Bragança / Bragança / Portugal

A IRC e a hemodiálise são dois factores condicionantes e limitadores da capacidade funcional. É urgente implementar programas que promovam a prática de exercício físico desta população específica. Esta comunicação tem como objetivo perceber as alterações que o sedentarismo e dois programas de exercício físico distintos, espaçados por 5 anos, provocam na capacidade funcional do mesmo grupo de pacientes.

O primeiro programa de treino foi implementado em Novembro 2007, ao longo de 3 meses, 3 vezes por semana e decorria nos 30 minutos prévios às sessões de hemodiálise, em bicicleta estática reclinada. O objetivo principal passava por atingir, na última semana, níveis de frequência cardíaca em treino de 80% da FC máxima inicial.

O segundo programa de treino foi implementado em Maio 2012, ao longo de 2 meses, 3 vezes por semana e decorria durante as sessões de hemodiálise, em pedaleira estática adaptada ao cadeirão de hemodiálise (o período de treino situava-se a partir do fim dos primeiros 30 minutos e antes de atingir os últimos 45). Foram também efectuadas sessões de fortalecimento muscular dos membros superiores e inferiores durante as sessões de hemodiálise, com pesos ajustáveis e bolas de prensão. Antes e após os dois programas de intervenção foram efectuadas avaliações funcionais. Destacamos os testes de levantar e andar 6 metros (tempo que demoram a executar o teste), o teste de sentar e levantar em 30 segundos (número de repetições que efectuam) e o teste de força de prensão manual (força máxima isométrica da mão).

Participaram nos dois programas de intervenção 7 sujeitos (2 mulheres e 5 homens) com idades médias de 60,40±16,40 anos em 2007 (há 7,54±9,86 anos em hemodiálise) e de 64,83±16,40 anos em 2012 (há 11,96±19,86 anos em hemodiálise).

Resultados das 4 avaliações pré e pós-intervenção

	2007 préintervenção	2007 pósintervenção	2012 préintervenção	2012 pósintervenção
Levantar e andar (s)	7,56±1,41	6,30±0,60	11,31±5,33	8,01±3,04
Sentar e levantar (nº de repetições)	18,17±2,32	20,17±2,64	14,42±3,33	18,14±4,74
Força de Prensão manual direita (Kg/f)	26,29±8,71	26,33±9,75	20,86±9,86	21,57±11,30
Força de prensão manual esquerda (Kg/f)	27,43±8,26	25,00±7,85	22,67±11,24	20,00±12,40

Na Tabela 1 podemos encontrar os resultados dos 4 momentos de avaliação.

Pela análise dos resultados, podemos perceber que os pacientes viram claramente diminuída a sua capacidade física quando comparados os dois momentos pré-intervenção (2007 vs. 2012). Após os programas de intervenção, podemos observar que há melhorias claras nas variáveis que foram alvo de intervenção (em 2007 não treinaram força e em 2012 treinaram força mas não a do membro superior esquerdo devido à presença de fístula). Outro dado importante é o facto de mesmo depois do treino de 2012 os pacientes não conseguirem atingir os valores pré intervenção de 2007.

Os programas de reabilitação da aptidão física demonstram ser determinantes na melhoria da capacidade funcional e na qualidade de vida destes pacientes. Não obstante, é de realçar a redução drástica dos níveis de funcionalidade que estes pacientes vivenciaram nos quase 5 anos que mediaram os dois programas de intervenção. Fica demonstrado que é possível contrariar os efeitos negativos quer do envelhecimento biológico, quer do sedentarismo e mesmo do estado catabólico que é provocado pela IRC e pelas sessões de hemodiálise.