



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-SA018

TREINO AERÓBIO INTRADIALÍTICO - EFEITOS DE UM PROGRAMA DE TREINO

André Novo (1); Tânia Sousa (1); Eugénia Anes (1); Ánia Domingues (1); Eugénia Mendes (1); Gorete Batista (1); João Viana (2)

(1) - Escola Superior de Saúde de Bragança / Instituto Politécnico de Bragança / Bragança / Portugal
(2) - CIDESD / Instituto Superior da Maia / Maia / Portugal

A Insuficiência Renal Crónica e consequente tratamento hemodialítico tem um potencial significativo na alteração do estilo de vida destes pacientes, conduzindo-os a uma dependência de cuidados de saúde e reabilitação e, eventualmente, à perda de papéis sociais, tornando a promoção de um Envelhecimento Ativo fulcral nesta população. Em virtude das alterações mencionadas torna-se imprescindível a implementação de estratégias e programas de treino de exercício físico que visem minimizar grande parte das complicações recorrentes desta síndrome e que contribuam consequentemente para uma melhoria da qualidade de vida.

Esta investigação pretende avaliar os efeitos de um treino aeróbio em doentes hemodialisados com insuficiência renal crónica.

A população deste estudo foi constituída pelos 100 doentes com Insuficiência Renal Crónica em programa regular de hemodiálise na clínica de hemodiálise Tecnologias e Serviços Médicos, SA, de Mirandela, sendo oferecida a todos a mesma possibilidade de participar no programa de treino.

De entre aqueles que demonstraram interesse e disposição para participar, depois de aplicados os critérios de exclusão e tendo em consideração as escolhas dos próprios doentes, resultou uma amostra de 43 doentes para integrar no Grupo de Treino (GT) e de 16 doentes para constituir o Grupo de Controlo (GC).

O programa de treino aeróbio foi implementado no início do mês de Maio de 2012 durante 8 semanas consecutivas, com uma frequência de 3 sessões por semana durante o tratamento de hemodiálise. Antes e após a intervenção foram executadas as respetivas avaliações físicas e funcionais, e questionário SF-36v2 de autopreenchimento.

O grupo de treino é caracterizado por uma média de idades de $71,93 \pm 11,76$ anos e encontram-se a efectuar hemodiálise a $4,29 \pm 3,22$ anos, evidencia, após a intervenção alterações significativas nos níveis de hemoglobina de $11,02 \pm 0,88$ g/dL para $11,3 \pm 0,698$ g/dL e no hematócrito de $32,55 \pm 2,62\%$ para $33,59 \pm 1,9\%$. Relativamente aos testes funcionais importa referenciar o aumento do número de repetições de $13,24 \pm 4,96$ para $18,08 \pm 6,23$ no teste Sentar/Levantar e a diminuição do tempo necessário para a execução do teste Levantar e Andar de $15,03 \pm 10,90$ s para $9,67 \pm 5,74$ s. Quanto à Qualidade de Vida, verificou-se alteração significativa referente à componente saúde mental, de $49,93 \pm 9,953$ para $53,22 \pm 7,545$.

O treino implementado teve, de forma geral, uma repercussão benéfica na capacidade aeróbia/funcional destes doentes, bem como na percepção da sua Qualidade de Vida, especificamente na componente referente a saúde mental.

Novas investigações são necessárias para determinar os efeitos deste tipo de treino sobre a tensão arterial, glicose e dose de EPO administrada.