

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO GANHO DE FORÇA MUSCULAR EM PACIENTES EM HEMODIÁLISE

Congresso Online de Nutrição Integrativa., 1ª edição, de 30/11/2020 a 02/12/2020

ISBN dos Anais: 978-65-86861-59-4

GALHARDI; Caroline Hidalgo ¹, **MANIGLIA; Fabíola Pansani** ²

RESUMO

Introdução: A doença renal crônica caracteriza-se pela perda lenta, progressiva e irreversível das funções renais e a hemodiálise é sua principal forma de tratamento na fase terminal. Os indivíduos em hemodiálise podem sofrer diversas alterações fisiológicas, entre elas a diminuição da massa e força muscular, resultando em uma perda progressiva da capacidade física e influenciando diretamente na qualidade de vida. Nesses casos o exercício físico pode ser indicado como forma de minimizar estes efeitos negativos. **Objetivo:** Analisar os efeitos do exercício físico no ganho de força muscular dos pacientes submetidos à hemodiálise por meio de uma revisão bibliográfica. **Metodologia:** A revisão bibliográfica se deu pela busca de artigos publicados nos últimos 5 anos nas bases de dados: Pubmed, Scielo, BVS/Lilacs. Selecionou-se artigos em português, inglês e espanhol por meio dos descritores científicos “exercícios físicos”, “fisioterapia”, “força muscular”, “hemodiálise”, associados ao operador booleano “AND”. Foram encontrados 51 artigos, dos quais 12 preencheram os critérios de elegibilidade, mas 7 foram excluídos pela falta de acesso gratuito, resultando em 5 artigos finais. **Resultados:** Estudiosos constataram que o exercício físico aumentou a força isométrica, principalmente de membros inferiores em cerca de 4,3% em relação às avaliações iniciais. Em outro estudo foram realizados 8 testes para avaliar a força muscular, dos quais 5 evidenciaram um aumento da força muscular após a intervenção. Também foi possível constatar que os pacientes aumentaram o número de metros percorridos no Teste de Caminhada de 6 minutos, melhorando cerca de 5,7% em relação ao valor inicial. Secundariamente foi possível constatar um aumento na qualidade de vida dos pacientes submetidos a um programa de exercícios em relação ao grupo de controle. Vale destacar que apesar dos benefícios demonstrados, a orientação profissional de exercício físico nos serviços de diálise não é uma realidade comum. **Conclusão:** Os resultados indicam que o exercício físico é capaz de contribuir de forma positiva para o ganho de força muscular nos pacientes em hemodiálise. Sendo assim, os achados deste estudo vão ao encontro dos preceitos estabelecidos pela Política Nacional de Promoção de Saúde (PNPS), podendo servir de estímulo para a implementação de programas de exercício físico em unidades de diálise.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício físico, Hemodiálise, Força muscular.

¹ Universidade de Franca, carolinegalhardi@hotmail.com

² Universidade de Franca, fabiola.maniglia@unifran.edu.br

