

TREINAMENTO DE POTÊNCIA EM IDOSOS COM INSUFICIÊNCIA RENAL CRÔNICA EM HEMODIÁLISE

Vanessa Fonseca VILAS BOAS, Luz Albany A. CASTAÑO, Vivian C. DE LIMA, Shirko AHMAADI, Luís Felipe Milano TEIXEIRA, Marco Carlos UCHIDA

Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

e-mail: vanessa_vilasboas@yahoo.com.br

Introdução: O número de pacientes em hemodiálise vem aumentando a cada ano o que leva a pensar em estratégias para melhorar a qualidade de vida e a capacidade funcional destes indivíduos. Uma estratégia que pode ser inserida no cotidiano destes pacientes é a prática de atividade física que é pouco utilizada n centros de hemodiálise no Brasil. **Objetivos:** O objetivo desta pesquisa foi analisar o efeito de 12 semanas de treinamento de potência muscular na capacidade funcional de pacientes intradialíticos. **Metodologia:** Esta pesquisa foi realizada em um Centro de Terapia Renal Substitutiva - Hemodiálise, com indivíduos com insuficiência renal crônica terminal (IRCT), a capacidade funcional dos participantes foi avaliada antes e após a intervenção utilizando os seguintes testes: *Time up and go* (TUG), caminhada de 10 metros normal e acelerada, e sentar e levantar 5 vezes. Para realização do treinamento de potência muscular (TPM) foi utilizado um equipamento denominado “*Power Leg*” que utiliza pares de tubos elásticos de 3 tensões diferentes e possibilita realizar os principais movimentos dos membros inferiores. Os participantes foram instruídos a realizar a fase concêntrica do movimento “o mais rápido possível”, realizaram seis exercícios na seguinte ordem: extensão de joelho, flexão de joelho e quadril, adução e abdução de quadril, flexão plantar e dorsiflexão. A intensidade do exercício foi determinada segundo a percepção subjetiva de esforço (CR-10). O programa TPM foi realizado duas vezes por semana em dias não consecutivos por 12 semanas durante a sessão de hemodiálise. **Resultados:** Participaram do estudo 29 indivíduos com IRCT em hemodiálise com idade média de 69,6 ($\pm 5,8$) anos, com tempo médio de hemodiálise de 5,1 ($\pm 4,3$) anos. A potência muscular, avaliada no teste de sentar e levantar 5 vezes, melhorou, pois, o tempo gasto para realização do teste após o treinamento passou de 18,9s para 13,7s ($p < 0,001$), entretanto, a funcionalidade, avaliada nos testes TUG, caminhada de 10 metros normal e acelerada não houve alteração após o treinamento. **Conclusões:** O treinamento de potência muscular se mostrou eficaz para melhorar a potência muscular dos membros inferiores, entretanto não interferiu na funcionalidade dos pacientes com IRCT em hemodiálise.

Palavras chaves: Treinamento de potência muscular, insuficiência renal crônica e hemodiálise.