



## **PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA BASEADO NO TREINAMENTO FÍSICO: BENEFÍCIOS NA SAÚDE DE PACIENTES EM HEMODIÁLISE**

Rodrigo Krug, Jailton Marsola, Anny Somavila, Eduarda Machado, Thaís Dutra; Taiene Rodrigues.

**Introdução:** Pacientes com DRC terminal necessitam de TRS. A HD é o tratamento mais utilizado, entretanto, ela ocasiona algumas alterações no organismo dos pacientes levando os mesmos a desfechos negativos em saúde. Assim, programas de TFI tornam-se opções viáveis para minimizar estes problemas de saúde.

**Objetivo:** Analisar os efeitos de um programa de TFI na saúde de pacientes com DRC.

### **Métodos:**

- Este projeto de extensão ocorre desde 2018 no HSVP de Cruz Alta. Aprovado com parecer ético nº 4.171.948
- O programa de TFI é aplicado por acadêmicos de Educação Física e Fisioterapia da UNICRUZ.

- \* 2 vezes/semana, 20 a 45 minutos. durante 50 semanas.
- \* Intensidade moderada (de 6 a 8 na escala de Borg adaptada). Reajuste da carga da mesma maneira.
- \* Estrutura: 1º alongamento e aquecimento (2x15 segundos);  
2º exercícios resistidos isométricos (3x30 segundos) e isotônicos (3x10 repetições); e,  
3º alongamento.

- Instrumentos de pesquisa: Mini Exame de Estado Mental, Inventário de Depressão de Beck e Questionário SF-36.
- Análise dos dados: Teste “t” de Student Pareado com significância de 5%.

### **Resultados:**

Tabela 1. Efeitos do programa de TFI na saúde de pacientes com DRC. Cruz Alta, 2022 (n=21)

Variáveis	Pré-teste X±DP	Pós-teste X±DP	p-valor
<b>Qualidade de vida</b>			
Dor	41,81 ± 23,38	69,38 ± 45,09	0,015
Limitação por aspectos emocionais	37,95 ± 43,78	65,00 ± 45,31	0,020
<b>Sintomas depressivos</b>	7,14 ± 4,00	5,29 ± 4,12	0,050

**Conclusão:** Conclui-se que o programa de extensão auxiliou na manutenção/melhora da qualidade de vida e redução dos sintomas depressivos de pacientes em HD, problemas estes muito prevalentes em pessoas com DRC.