



## **PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA – EDUCAÇÃO FÍSICA NA HEMODIÁLISE**

KUPSKE, Vandressa<sup>1</sup>; KUPSKE, Juliedy Waldow<sup>2</sup>; SILVEIRA, Kauan Nascimento da<sup>3</sup>;  
DUTRA, Thais Severo<sup>4</sup>; PAIM, Felipe<sup>5</sup>; KRUG, Rodrigo de Rosso<sup>6</sup>

**Resumo:** Pacientes em hemodiálise (HD) tem suas tarefas diárias reduzidas o que reflete em um baixo nível de atividade física (NAF), baixa aptidão física e piora nas variáveis de saúde. Neste sentido, este estudo visou oferecer como extensão universitária um programa de exercícios contra resistência para pacientes em HD. Participam deste programa de extensão (2018 e 2019) pacientes que realizam HD na Clínica Renal do Hospital São Vicente de Paula de Cruz Alta. A Clínica atende cerca de 95 pacientes em HD, porém, só podem participar do Programa os que dialisam nas segundas, quartas e sextas-feiras, dias destinado a atuação do Curso de Educação Física neste local. Desde a implementação do mesmo em agosto de 2018, já foram atendidos aproximadamente 25 pacientes, ou seja, mais da metade dos pacientes que frequentam a Clínica nestes dias. Os exercícios são ministrados por quatro bolsistas (2 do curso de bacharelado em Educação Física e 2 da Fisioterapia, ambos da Universidade de Cruz Alta) e orientados por um profissional de Educação Física, um Nefrologista e uma mestrand. O protocolo proposto é o seguinte: Alongamento ativo-assistido de cadeia posterior (MMII) e Quadríceps (1x20s); Fortalecimento de flexores do quadril (3x15); Fortalecimento de gastrocnêmio (3x15); Fortalecimento de quadríceps (3x15); Fortalecimento de adutores (3x15); Fortalecimento de bíceps (3x15); Fortalecimento de deltoide (3x15); Fortalecimento peitoral (3x15); Ponte (3x5). A carga utilizada nos exercícios varia de acordo com a capacidade de cada paciente. As avaliações realizadas são o teste de caminhada de seis minutos; o teste de sentar e levantar; a dinamometria; questionários de capacidade funcional; Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ); e o Mini Exame de Estado Mental (MEEM). O programa ainda está em fase de maior implementação, mas já mostra em análises preliminares que está melhorando as variáveis pesquisadas.

**Palavras-chave:** Extensão Universitária. Hemodiálise. Insuficiência Renal Crônica. Educação Física.

<sup>1</sup> Discente do curso de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta – Unicruz. Bolsista Pibic. E-mail: vandressa.kupske@hotmail.com

<sup>2</sup> Discente do curso de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta – Unicruz. Bolsista Pibic. E-mail: vandressa.kupske@hotmail.com

<sup>3</sup> Discente do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – Unicruz. E-mail: kauan.nascimento.silveira@sou.unicruz.edu.br

<sup>4</sup> Discente do curso de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta – Unicruz. Bolsista Pibiti CNPq, E-mail: thais.severo@hotmail.com

<sup>5</sup> Discente do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta - Unicruz. Bolsista Probic/Fapergs. E-mail: felipe24paim@gmail.com

<sup>6</sup> Professor Dr. do Curso de Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde UNICRUZ/UNIJUÍ. E-mail: rkrug@unicruz.edu.br