

EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA PREVENÇÃO DE FRAGILIDADE EM IDOSOS: REVISÃO INTEGRATIVA

Erika Correia Fonseca de Oliveira - Mestre em Gerontologia pela Universidade Federal da Paraíba- UFPB

Ellen Correia Fonseca de Oliveira - Mestre em Gerontologia pela Universidade Federal da Paraíba– UFPB

Renata Rabelo Pereira - Doutoranda em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB

Maria do Carmo Clemente Marques de Figueiredo - Mestre em Gerontologia pela Universidade Federal da Paraíba- UFPB

Iana Sâmella Alcântara de Lima Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba– UFPB

Maria de Lourdes Farias Pontes - Professora orientadora: Doutora Universidade Federal da Paraíba – UFPB

Contatos: erikacorreiafo@gmail.com; correiaellen012@gmail.com; 01.rabelo@gmail.com; marques.carminha@gmail.com; iana.samella@academico.ufpb.br; profa.lourdespontes@gmail.com

Exercícios físicos para prevenção de fragilidade em idosos: revisão integrativa

➤ INTRODUÇÃO



Envelhecimento

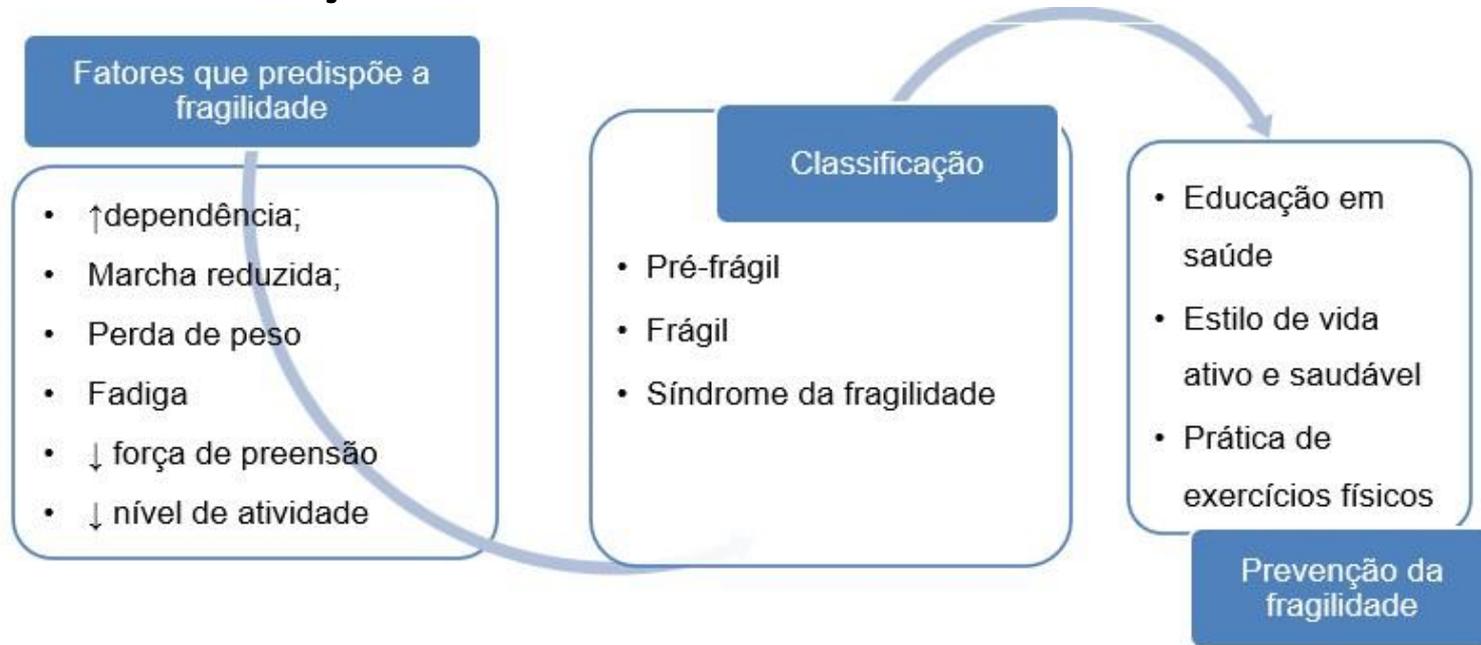
Declínio
Funcional

Alterações
neuromusculares

Fragilidade

Exercícios físicos para prevenção de fragilidade em idosos: revisão integrativa

➤ INTRODUÇÃO



Exercícios físicos para prevenção de fragilidade em idosos: revisão integrativa

- **OBJETIVO:** identificar evidências científicas, na literatura, acerca dos exercícios físicos que podem reduzir as chances da fragilidade em idosos.

Exercícios físicos para prevenção de fragilidade em idosos: revisão integrativa

➤ METODOLOGIA

Questão da pesquisa

Critérios de inclusão e exclusão

Definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados

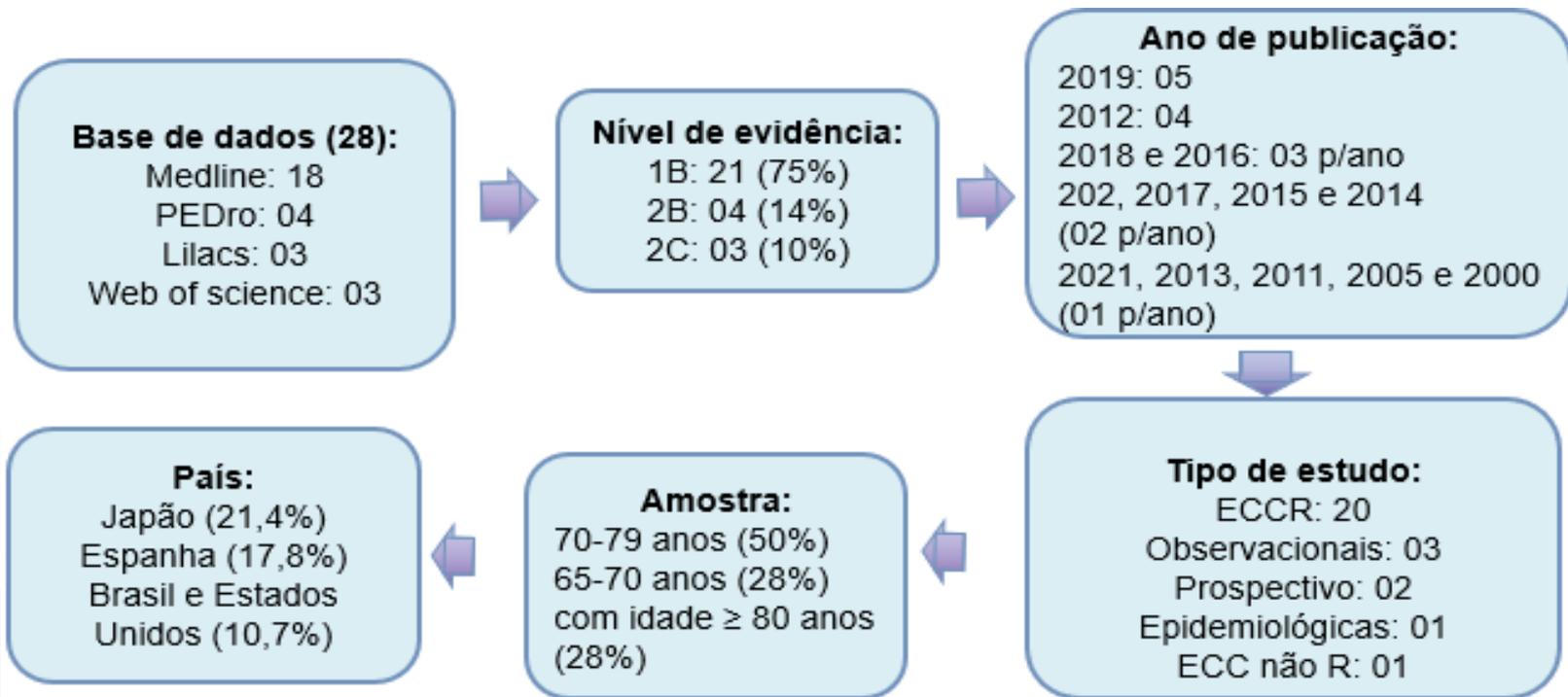
Avaliação dos estudos incluídos

Interpretação dos resultados

Apresentação da revisão

Exercícios físicos para prevenção de fragilidade em idosos: revisão integrativa

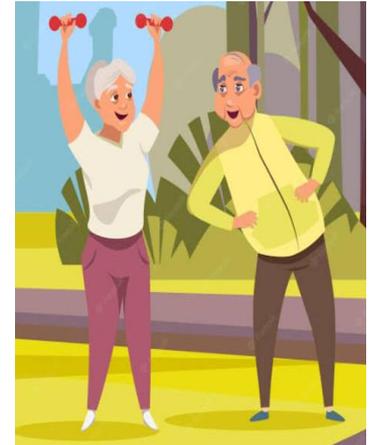
➤ RESULTADOS



Exercícios físicos para prevenção de fragilidade em idosos: revisão integrativa

➤ RESULTADOS

- Exercícios de equilíbrio associados à outra atividade: 13 (46,4%);
- Exercícios de força e equilíbrio: 05 (17,8%);
- Exercícios de forma geral: 04 (14,2%);
- Caminhada: 03 (10,7%);
- Exercícios de equilíbrio de forma estática, aquecimento, alongamento, musculação e resistência em conjunto com outra prática: 01 (3,5%) .



Fonte: (Google imagens, 2023)

Exercícios físicos para prevenção de fragilidade em idosos: revisão integrativa

➤ CONSIDERAÇÕES FINAIS

- Constatou-se que a prática regular de exercício físico pode contribuir para a manutenção ou aumento das capacidades físicas e neuromusculares;
- Através dos resultados obtidos ao longo do estudo e de acordo com as análises realizadas e fundamentadas, fica evidente que a prática de exercícios físicos regulares é um agente importante e indispensável na prevenção e no tratamento da fragilidade em idosos, pois proporciona aos praticantes a consciência corporal, redução da sarcopenia, aumento de força, autonomia e independência.

Exercícios físicos para prevenção de fragilidade em idosos: revisão integrativa

➤ REFERÊNCIAS

FRIED, Linda P. et al. Frailty in older adults: evidence for a phenotype. **The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences**, v. 56, n. 3, p. M146-M157, 2001.

FRIED, Linda P, WALSTON J. Frailty and failure to thrive. In: Hazzard WR, Blass JP, Halter JB, Ouslander JG, Tinetti ME, editors. **Principles of geriatric medicine and gerontology** 5th ed. New York: McGraw-Hill; 2003. p. 1487-1502.

Godoy RT, Alonso AC, Evangelista A. Exercício físico na síndrome da fragilidade: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Podologia** 2020; 2(2): 206-212.

Lai X, Bo L, Zhu H, Chen B, Wu Z, Du H, Huo X. Effects of lower limb resistance exercise on muscle strength, physical fitness, and metabolism in pre-frail elderly patients: a randomized controlled trial. **BMC geriatrics** 2021; 21(1): 1-9.

Pillatt AP, Nielsson J, Schneider RH. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa** 2019; 10(26): 210-217.

SILVA, Daniel Gama; CANCIO, Karla Tenório de Magalhães. **Fragilidade: Conceito e Manejo**. Geriatria/organização Lucas Rampazzo Diniz . et al. – 1. ed. – Rio de Janeiro: Medbook,. p. 576. 2020.