



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA FRAGILIDADE EM IDOSOS

Larrissa Mariana B. França - GEPSAI/ UFPB (larrissamariana@hotmail.com);

Kamyla Félix Oliveira dos Santos - GEPSAI/ UFPB (kamylaoliveira@hotmail.com);

Keylla Talitha Fernandes Barbosa - GEPSAI/UFPB (keyllafernandes@gmail.com);

Klívvia Félix Amorim – UNIPÊ (kliviafelix@yahoo.com.br);

Maria das Graças Melo Fernandes - GEPSAI/ UFPB
(graacafernandes@hotmail.com).

Introdução: O envelhecimento é um processo inevitável que está associado a uma perda de capacidade funcional em vários sistemas do corpo, tais como o sistema cardiovascular, a massa do músculo esquelético, o osteoarticular e dos sistemas neuroendócrino e imunológico⁽¹⁻³⁾. Esse período de alterações fisiológicas favorece ao surgimento da síndrome da fragilidade, de causa multidimensional, envolvendo fatores biológicos, psicológicos e sociais do indivíduo, com vulnerabilidade a desfechos clínicos adversos⁽⁴⁻⁶⁾. A fragilidade é definida como um estado caracterizado por uma diminuição da reserva homeostática e redução da capacidade de o organismo resistir ao estresse, resultando em declínios cumulativos em múltiplos sistemas fisiológicos, causando vulnerabilidade e efeitos adversos, tais como, alterações na massa corporal magra, da força, da resistência, do equilíbrio, da capacidade de marcha e do nível de atividade física^(1,7-8). O avanço da idade está associado ao maior risco de ocorrência da síndrome da fragilidade, tornando prioritário o desenvolvimento de ações que possam prevenir e assistir esse grupo mais efetivamente, como a prática da atividade física^(3,9). Diversos estudos mostram que existe uma associação evidente da atividade física em idosos melhorando a promoção e recuperação da saúde. Diante do exposto, o presente estudo teve como



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

o **objetivo**: sintetizar a produção científica acerca dos benefícios do exercício físico na fragilidade em idosos. **Metodologia**: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Para a elaboração deste método foram utilizadas as seguintes etapas: estabelecimento da questão norteadora, busca na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e apresentação da revisão ⁽¹⁰⁾. Assim, procedeu-se ao levantamento do corpus literário a ser analisado, mediante os descritores em Ciências da Saúde (DeCS): idoso, idoso fragilizado, envelhecimento, exercício físico, atividade motora. Cumpre assinalar que a questão norteadora foi fundamentada no seguinte questionamento: Qual a síntese da produção científica acerca dos benefícios da atividade física na fragilidade em idosos? A coleta de dados ocorreu nas bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Bases de Dados de Enfermagem (BDENF) e na Cidades Saudáveis (Cidsaud). Os dados foram coletados durante o mês de março de 2013. Para esta pesquisa, utilizou-se um instrumento contendo título, autores, base de dados, ano, periódico, modalidade de pesquisa e objetivos. Vale salientar que foram adotados os seguintes critérios de inclusão: artigos publicados no período de 2008 a março de 2013, no idioma português, cujos títulos e/ou resumos contemplassem aspectos relativos ao estudo, estivessem disponibilizados na íntegra, gratuitamente e online. Após a análise minuciosa, 18 estudos foram selecionados. **Resultados e Discussão**: Assim evidenciou-se que dos 18 artigos incluídos na revisão, 14 (78%) foram selecionados a partir da base de dados LILACS, e encontravam-se concomitantemente na Scielo, 3(16%) na BDENF e 1 (6%) na CidSaúde. No tocante ao ano de publicação constatou-se que em 2008 foram publicados 4 (22%) artigos, 2 (11%) em 2009 e apenas 1 (6%) em 2010. No ano de 2011 observou-se um número mais expressivo de publicações com 6 (33%), enquanto que em 2012 constatou-se 4



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

(22%) artigos e até abril de 2013 apenas 1 (6%). Em relação aos periódicos, foi possível observar que as publicações estão distribuídas em 16 periódicos, sendo cinco da enfermagem, com destaque para os seguintes: Texto & Contexto em Enfermagem e Cadernos de Saúde Pública ambos com 2 (11%) artigos publicados. Os achados evidenciaram que o número de publicações nacionais realizadas acerca dos benefícios da atividade física na fragilidade em idosos, no período selecionado, ainda é bastante incipiente, reforçando a necessidade de participação dos educadores físicos, fisioterapeutas e os enfermeiros no desenvolvimento de pesquisas e na divulgação dos seus resultados no meio científico. As publicações analisadas sinalizam que, a fragilidade pode desenvolver determinadas manifestações clínicas, como: perda de peso, fraqueza, fadiga, inatividade, redução da ingestão alimentar, caracterizando-se por sinais tais como sarcopenia, anormalidades no equilíbrio e marcha, descondicionamento e osteopenia ^(2,6,11). Assim o idoso apresenta declínio na capacidade funcional, especificamente na massa e força muscular, equilíbrio, na flexibilidade, condição cardiorrespiratória ⁽¹²⁾. A prática de exercício físico é um dos principais instrumentos de promoção e manutenção da saúde favorecendo para diminuição do número de internações, doenças cardíacas, prevenindo o risco de quedas, de morbidade e mortalidade, ajudando assim no desenvolvimento do condicionamento físico, da força, de habilidades motoras e cognitivas, e na execução das Atividades da Vida Diária (AVD) ⁽¹²⁻¹⁴⁾. Os resultados dos estudos mostram que as atividades físicas realizadas no lazer e nas AVDs (trabalho, transporte, atividade doméstica e lazer) podem prever a ausência de fragilidade em idosos. Com relação à quantidade necessária para prevenção da fragilidade, sugere-se que os homens realizem no mínimo 140 minutos por semana e as mulheres 145 de atividades físicas com intensidade moderada a vigorosa ⁽⁴⁾. O treinamento físico ocasionará o fortalecimento da massa



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

e o desenvolvimento da força muscular, evitando assim a sarcopenia. No tocante ao tipo de exercício apropriado para os idosos a literatura destacou o exercício aeróbico, o exercício resistido e o de equilíbrio, devendo estes ser estimulados precocemente como forma de prevenção para a síndrome de Fragilidade⁽¹²⁻¹⁴⁾. Diante dos achados, torna-se evidente a necessidade de um modelo assistencial que preconize a prevenção da fragilidade e o acompanhamento sistemático dos idosos frágeis por meio da estimulação aos exercícios físicos, favorecendo a promoção da saúde, amenizando o sofrimento, melhorando a qualidade de vida e diminuindo os custos para o sistema de saúde^(4,14). **Considerações finais:** Observa-se assim que a atividade física pode colaborar na promoção e na prevenção da fragilidade, melhorando assim a qualidade de vida dos idosos frágeis, permitindo uma longevidade saudável, e, ainda a diminuição dos custos para os serviços de saúde. A partir deste estudo, compreende-se a necessidade de incrementar as publicações no cenário nacional, pois o Brasil apresenta um número bastante elevado de idosos os quais estão cada vez mais suscetíveis à síndrome da fragilidade.

Referências

1. Andrade, Ankilma do Nascimento; Fernandes, Maria das Graças Melo; Nóbrega, Maria Miriam Lima da; Garcia, Telma Ribeiro; Costa, Kátia Nêyla de Freitas Macêdo. Análise do conceito fragilidade em idosos. Texto contexto – enferm.2012; 21(4): 748-756.
2. Fhon JRS, Diniz MA, Leonardo KC, Kuzumota L, Haas VJ, Rodrigues RAP. Síndrome de fragilidade relacionada à incapacidade funcional no idoso. Acta Paul. Enf., São Paulo, Julho, 2012. 25(4):589-594.
3. Mazo GZ, Sacomari C, Krug RR, Cardoso, FL, Benedetti TRB. Aptidão física, exercícios físicos e doenças osteoarticulares em idosos. Rev. Bras. Ativ. Fís. e



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Saúde. 2012;17(4): 300-06.

4. Tribess S, Virtuoso-JR JS, Oliveira RJ. Atividade física como preditor da ausência de fragilidade em idosos. Rev. Assoc. Med. Bras. 2012; 58(3): 341-47.

5. Carmo LV, Drummond LP, Arantes PMM. Assessment of frailty levels of older adults that participate of a senior citizen Center/ Avaliação do nível de fragilidade em idosos participantes de um grupo de convivência. Fisioter. Pesqui. 2011; 18(1):17-22.

6. Oliveira LPBA, Menezes, RMP. Representações de fragilidade para idosos no contexto Estratégia da Família. Texto contexto – enferm. 2011; 20(2):301-09.

7. Remor CB, Bós AJG, Werlang MC. Characteristics related to the frailty people in the elderly. Sci. Med. 2011; 21(3):107-112

8. Costa TB, Neri AL. Medidas de atividade física e fragilidade em idosos: dados do FIBRA Campinas, São Paulo, Brasil. Cad. Saúde Pública. 2011; 27 (8):1537-50.

9. Gonzaga JM, Barros SEB, Lisboa MGC, Barbieri FA, Gobbi LTB. Efeitos de diferentes tipos de exercício nos parâmetros do andar de idosos. Rev. Bras. Med. Esp. 2011; 17(3):166-170.

10. Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto contexto - enferm. 2008; 4 (17):758-64.

11. Tribess S, Oliveira RJ. Síndrome da fragilidade biológica em idosos: revisão sistemática. Rev. Salud pública. 2011; 13(5):853-864.

12. Cunha VN de C, Cunha RR da, Segundo PR, Moreira S R, Simões, HG. Treinamento de natação na intensidade do limiar anaeróbico melhora a aptidão funcional de ratos idosos. Rev. bras. med. esporte, 2008;14(6): 533-538.

13. Ribeiro LHM, Neri AL. Exercícios físicos, força muscular e atividades de vida diária em mulheres idosas. Ciênc. saúde coletiva. 2012;17(8):2169-2180.

14. Câmara LC, Bastos CC, Volpe EFT. Exercício resistido em idosos frágeis: uma revisão da literatura. *Fisioter. mov.*, 2012; 25(2): 435-443.