

EFEITO DE DOIS PROTOCOLOS DE EXERCÍCIO FÍSICO NOS DESCONFORTOS MUSCULOESQUELÉTICOS EM IDOSOS FRÁGEIS E PRÉ-FRÁGEIS

Kethelyn Sales Fioravanti¹; Isabella Freitas de Almeida¹; Tamiris de Cassia Oliva Langelli¹; Stefani Caroline Sardinha¹; Thainá Tolosa de Bortolli²; Iago Padovani²; Bruna Varanda Pessoa Santos²; Letícia Carnaz²

¹Centro de Ciências da Saúde – Universidade do Sagrado Coração – kethelyn_fioravanti@hotmail.com; tamiris_langelli@hotmail.com; isabella.freitas13@hotmail.com; teehsardinha@hotmail.com

²Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação – Universidade do Sagrado Coração – thainatdebortolli@gmail.com; i.padovanifisio@hotmail.com; brunavpessoa@gmail.com; lecar naz@gmail.com

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica Voluntária

Agência de Fomento: Não há

Área do conhecimento: Saúde – Fisioterapia

Verificou-se o efeito de dois protocolos de exercício físico na intensidade e frequência dos sintomas musculoesqueléticos em idosos frágeis e pré- frágeis. Métodos: Idosos frágeis e pré-frágeis (60 anos), adscritos a Estratégia de Saúde da Família da cidade de Bauru/SP, foram aleatorizados em 2 grupos: grupo supervisionado (GS) e o grupo não supervisionado (GNS) de exercícios físicos. Foram avaliados e reavaliados após 16 semanas pelas avaliações físicas, dados sociodemográficos, condições de saúde, e os desconfortos musculoesqueléticos (Questionário Nórdico) e intensidade do desconforto (Escala Numérica de Dor), e submetidos ao protocolo de exercícios físicos de 16 semanas (caminhada aeróbica, exercícios de equilíbrio estático e dinâmico, força muscular e desaquhecimento). O GS (n=40) realizou em grupo com a presença de um fisioterapeuta, e o GNS (n=46) realizou os individualmente (domicílio). Resultados: No GS, 43 (93%) idosos foram classificados como pré- frágeis e 3 (7%) frágeis, relatando maior frequência de desconfortos musculoesqueléticos em pescoço (66,6%) com intensidade média de 2,6, e parte inferior das costas (70%) com intensidade média de 2,8. No GNS, 37 (92%) idosos são pré- frágeis e 3 (8%) frágeis, destes, as regiões com maior frequência de desconfortos foram parte inferior das costas (71,4%), quadril, pescoço, joelho e tornozelo (57,1%). Conclusão: O GS e GNS apresentaram os mesmos desconfortos musculoesqueléticos. Mas o GS apresentou melhorias clínicas na prevalência e intensidade da dor, após a intervenção fisioterapêutica.

Palavras-chave: Idoso fragilizado. Dor. Envelhecimento.