

EFEITOS DE EXERCÍCIOS SUPERVISIONADOS E NÃO-SUPERVISIONADOS NAS ATIVIDADES BÁSICAS E INSTRUMENTAIS DE VIDA DIÁRIA DE IDOSOS PRÉ-FRÁGEIS E FRÁGEIS: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO E CONTROLADO - RESULTADOS PRELIMINARES

Isabella Freitas de Almeida¹; Tamiris de Cassia Oliva Langelli¹; Kethelyn Sales Fioravanti¹; Stefani Caroline Sardinha¹; Iago Padovani²; Thainá Tolosa de Bortolli²; Bruna Varanda Pessoa Santos³; Cleber Ferraresi³; Letícia Carnaz³

¹Discente de Graduação em Fisioterapia – Universidade do Sagrado Coração – isafreitasalmeida@gmail.com; tamiris_langelli@hotmail.com; kethelyn_fioravanti@hotmail.com; teehsardinha@hotmail.com

²Discente do Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia em Saúde Funcional – Universidade do Sagrado Coração – i.padovanifisio@hotmail.com; thainatdebortolli@gmail.com

³Docente do Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia em Saúde Funcional e da Graduação em Fisioterapia – Universidade do Sagrado Coração – lecar naz@gmail.com; brunavpessoa@gmail.com; cleber.ferraresi@gmail.com

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica Voluntária

Agência de fomento: Não há

Área do conhecimento: Saúde – Fisioterapia

A Síndrome da Fragilidade é de natureza multifatorial, podendo acometer a saúde dos idosos causando incapacidades e limitações das atividades básicas (ABVD) e instrumentais de vida diária (AIVD). O objetivo desse estudo foi comparar a efetividade de exercícios físicos supervisionados e não supervisionados nas ABVDs e AIVDs de idosos frágeis e pré-frágeis. Foram avaliados e reavaliados após 12 semanas 20 idosos por meio do fenótipo de Fragilidade, Índice de Katz (ABVD) e Escala de Lawton e Brody (AIVD). Após inclusão no estudo, os voluntários foram randomizados em dois grupos seguindo o mesmo protocolo de exercícios: grupo de idosos de exercícios físico supervisionado (GS), e grupo de idosos de exercícios físico não supervisionado (GNS). No GS (n=12; 66,7±7,2 anos; 66% mulheres, IMC=28,1±3,9kg/m²) inicialmente foi identificado 4 (33,33%) idosos com dependência parcial em ABVD, e 3 (25%) em AIVD. Após o protocolo de exercícios, 3 (25%) apresentaram dependência parcial em ABVD e um idoso (8,33%) em AIVD. No GNS (n=8; 71,1±6,6 anos; 50% mulheres; IMC=28,8±4,3kg/m²) inicialmente 2 idosos (25%) apresentaram dependência parcial em ABVD e 3 (37,50%) em AIVD. Após término do protocolo de exercícios, 2 (25%) apresentaram dependência parcial em ABVD e 4 (50%) em AIVD. Em relação à fragilidade, oito idosos foram classificados como não frágeis após intervenção no GS, e apenas um idoso no GNS. Como conclusão, os exercícios físicos supervisionados nas atividades de vida diária proporcionaram melhores resultados para a independência do idoso e reversão da síndrome de fragilidade.

Palavras-chave: Idoso fragilizado. Exercícios. Atividades Cotidianas.