



## UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO: INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS

2 A 6 DE SETEMBRO/2019



Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo      (    ) Relato de Experiência      (    ) Relato de Caso

### Fragilidade em idosos: fisioterapia e aspectos clínicos

**AUTOR PRINCIPAL:** Karine Demartini

**CO-AUTORES:** Jéssica da Silva Pinheiro, Márcia de Oliveira Siqueira, Bruna da Silva Pavan, Talita Zonta, Roberta Pez Fagundes, Gabriela Silva Garcia, Tamiris Natália Chiossi, Eduarda Grigoletto Althaus, Matheus Santos Gomes Jorge

**ORIENTADOR:** Lia Mara Wibelinger

**UNIVERSIDADE:** Universidade de Passo Fundo

### INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é caracterizado por alterações fisiológicas que favorecem o aparecimento de algumas doenças. Este processo é acompanhado pelo aumento na prevalência de doenças crônicas, e o aparecimento de síndromes geriátricas, dentre elas, a síndrome da fragilidade. A fragilidade é uma síndrome com diferentes causas e vários fatores agregados, caracterizada pela diminuição da força, resistência e funções fisiológicas, o que tende a tornar o indivíduo mais propenso à dependência funcional e morte. Esta síndrome em idosos caracteriza-se como um problema de saúde pública, e no Brasil existe carência de programas de promoção, prevenção e recuperação de saúde em idosos (ANDRADE, FERNADES e NÓBREGA, 2012). O presente estudo buscou na literatura informações acerca da Síndrome da Fragilidade em idosos e a atuação da Fisioterapia.

### DESENVOLVIMENTO:

A presente revisão integrativa deu-se através de uma busca em artigos indexados nas bases de dados eletrônicas: Scielo, Pubmed e Lilacs entre o período de janeiro de 2009



## UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO: INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS

2 A 6 DE SETEMBRO/2019



a janeiro de 2016. Foram selecionados artigos a partir dos descritores: idoso fragilizado (frail elderly) em cruzamento com as palavras-chave: fisioterapia (physical therapy speciality) e envelhecimento (aging). Foram encontrados 1.591 artigos, após leitura do resumo foram selecionados 111 artigos, após análise qualitativa foram selecionados 30 artigos; e após leitura criteriosa foram incluídos 12 artigos.

Entre os estudos reunidos que caracterizam o tema Fisioterapia na Síndrome da Fragilidade em Idosos dois exploraram os exercícios resistidos (CÂMARA; BASTOS e VOLPE, 2012) e (LUSTOSA et al., 2011), quatro estudos analisaram os efeitos da atividade física (TRIBESS; VIRTUOSO e OLIVEIRA, 2012), (COSTA e NERI, 2011), (LENARDT et al., 2013), (GERAEDTS et al., 2014) e outros seis estudos investigaram a aplicação de exercícios variados (CADORE et al., 2014), (CADORE et al., 2014), (CADORE et al., 2013), (FAIRHALL et al., 2012), (VILLAREAL et al., 2011) e (ZAK; SWINE e GRODZICKI, 2009).

A fragilidade pode ser definida como o envelhecimento malsucedido, sendo ele o produto de todas as situações experimentadas pelo indivíduo em toda sua vida. Essas situações podem ser afetadas por diversos fatores, tais como fatores biológicos, psicológicos e sociais. Alguns autores a associam com: maior idade, menor escolaridade, ausência de companheiro, incapacidade para as atividades de vida diária, uso prolongado de medicamentos, doenças crônicas prévias, redução no nível de atividade física, indícios de depressão, isolamento social, hospitalização e institucionalização (REIS et al., 2014).

Com o objetivo de reduzir o risco de morbidade, mortalidade e hospitalização de idosos é fundamental identificar precocemente a fragilidade neste grupo. Para tal necessita-se uma avaliação clínica periódica e multidisciplinar com ferramentas simples para a detecção de risco e/ou de fragilidade; estas estratégias visam além da reabilitação, buscam também promoção de saúde, prevenção de doenças e educação em saúde para a melhora global do indivíduo. (LUSTOSA et al., 2011).

Considera-se ainda como estratégia benéfica à qualidade de vida e funcionalidade da população idosa a atividade física; o treinamento resistido associado a alongamentos e exercícios aeróbicos ao menos duas vezes por semana é imprescindível para a promoção da saúde e melhora da capacidade física do idoso fragilizado (CÂMARA; BASTOS e VOLPE, 2012).

Deste modo conclui-se que as síndromes geriátricas em geral necessitam de direcionamento e aprimoramento das políticas de atenção à saúde, visando o bem-estar dos indivíduos e a minimização de agravos.



## UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO: INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS

2 A 6 DE SETEMBRO/2019



### CONSIDERAÇÕES FINAIS:

O idoso frágil pode-se adotar as seguintes medidas: ação da equipe multidisciplinar, atuando na prevenção e recuperação do paciente de forma global; realização do diagnóstico precoce, permitindo a intervenção eficaz conforme as necessidades de cada indivíduo; identificação rápida e simples do risco e/ou de fragilidade e a realização de atividades físicas, que proporcionam ao paciente, além dos benefícios físicos, autonomia e melhora na qualidade de vida do idoso.

### REFERÊNCIAS

ANDRADE, A.N.; FERNANDES, M.G.M.; NÓBREGA, M.M.L. et al. Análise do conceito fragilidade em idosos. Texto contexto – enferm, v. 21, n.4, p.748-756, 2012.

CÂMARA, L.C.; BASTOS, C.C.; VOLPE, E.F.T. Exercício resistido em idosos frágeis: uma revisão da literatura. Fisioter. Mov, v.25, n.2, p.435-443, 2012.

LUSTOSA, L.P.; SILVA, J.P.; COELHO, F.M.M. et al. Efeito de um programa de resistência muscular na capacidade funcional e na força muscular dos extensores do joelho em idosas pré-frágeis da comunidade: ensaio clínico aleatorizado do tipo crossover. Rev. bras. Fisioter, v.15, n.4, p.318- 324, 2011.

REIS, J.W.M.; CARNEIRO, J.A.O.; COQUEIRO, R.S. et al. Préfragilidade e fragilidade de idosos residentes em município com baixo Índice de Desenvolvimento Humano.

**NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa): -**

### ANEXOS

Aqui poderá ser apresentada **somente UMA página com anexos** (figuras e/ou tabelas), se necessário.