

## **Reabilitação de idosos portadores da Síndrome da Fragilidade por meio de exercícios funcionais**

Aila Martins de Oliveira<sup>1</sup>, Érika Machado Rodrigues de Oliveira<sup>1</sup>, Miguel Ângelo Alves Dutra<sup>1</sup>, Lara Layane Lopes de Castro<sup>1</sup>, Rodolfo Lopes Vaz<sup>1</sup>, Luciana Caetano Fernandes<sup>2</sup>.

1. Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA.
2. Docente do curso de medicina do Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA.

**RESUMO:** O objetivo desse trabalho é analisar os efeitos da prática de exercícios funcionais em idosos portadores da Síndrome da Fragilidade (SF) como medida de intervenção e reabilitação. A tese apresentada é de que sabidamente entre vários autores a SF acarreta aos pacientes idosos, diversas alterações na sua reserva funcional que afetam diretamente seu estado de saúde, culminando em uma maior vulnerabilidade, com pior prognóstico e aumento dos fatores de risco. Entre as alterações evidentes, as mais contundentes, são: diminuição da massa e força muscular; perda de peso; e alteração da marcha e equilíbrio; agravantes que predispõe a complicações maiores, como maior risco de quedas e fraturas. Dessa forma, foi preconizada a avaliação de propostas não medicamentosas, dando ênfase à prática de atividades físicas, como alternativa de tratamento, prevenção e reabilitação entre os idosos. Dentre as modalidades de atividades físicas avaliadas no estudo, os grupos de exercícios multicomponentes e multimodais, incluindo treinamento de resistência de intensidade moderada e exercícios de equilíbrio, tolerância e flexibilidade, foram os que apresentaram resultados mais satisfatórios entre os grupos de idosos avaliados. Os resultados esperados incluem melhoras na massa muscular; força e potência muscular; diminuição do risco de quedas; contribuição para a capacidade de deambulação e equilíbrio; e melhoras na capacidade cardiorrespiratória. Contudo, vale ressaltar que para esse trabalho há falta de estudos dentro da literatura científica que ressaltam a importância dos exercícios funcionais como medida de intervenção em pacientes com SF.

**Palavras-chave:**

Fragilidade.  
Sarcopenia.  
Exercícios funcionais.  
Intervenção não farmacológica.