

## EFEITO DE DOIS PROTOCOLOS DE EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS FRÁGEIS E PRÉ-FRÁGEIS

Stefani Caroline Sardinha<sup>1</sup>, Isabella Freitas de Almeida<sup>1</sup>, Tamiris de Cassia Oliva Langelli<sup>1</sup>, Kethelyn Sales Fioravanti<sup>1</sup>, Iago Padovani<sup>2</sup>, Thainá Tolosa de Bortolli<sup>2</sup>,  
Leticia Carnaz<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Discente de Graduação em Fisioterapia – Universidade do Sagrado Coração –  
[isafreitasalmeida@gmail.com](mailto:isafreitasalmeida@gmail.com); [tamiris\\_langelli@hotmail.com](mailto:tamiris_langelli@hotmail.com);  
[kethelyn\\_fioravanti@hotmail.com](mailto:kethelyn_fioravanti@hotmail.com); [teehsardinha@hotmail.com](mailto:teehsardinha@hotmail.com);

<sup>2</sup>Discente do Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia na Saúde Funcional –  
Universidade do Sagrado Coração  
[i.padovanifisio@hotmail.com](mailto:i.padovanifisio@hotmail.com); [thainatdebortolli@gmail.com](mailto:thainatdebortolli@gmail.com)

<sup>3</sup>Docente do Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia Funcional e da Graduação em  
Fisioterapia – Universidade do Sagrado Coração – [lecarnaz@gmail.com](mailto:lecarnaz@gmail.com)

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica Voluntária  
Agência de fomento: Não há  
Área do conhecimento: Saúde – Fisioterapia

A prática de exercício físico regular é uma estratégia importante na reabilitação de idosos frágeis e pré-frágeis, o que conseqüentemente promove melhora na percepção de qualidade de vida. Diante disso, o objetivo deste estudo foi avaliar o efeito de dois protocolos de exercício físico na qualidade de vida de idosos frágeis e pré-frágeis: um realizado em grupo e supervisionado por profissional de saúde (GES) e outro orientado para realização em domicílio (GENS). O estudo foi do tipo aleatorizado controlado de uma população de indivíduos de 60 anos ou mais. Foram avaliados 198 idosos, dos quais 112 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão e 86 idosos foram considerados aptos a participar e aleatoriamente divididos nos grupos de exercício GES (46 idosos) e GENS (40 idosos). Os exercícios tiveram duração de 16 semanas. Os dados foram analisados por meio do teste de Mann-Whitney com nível de significância de 5%. Dos idosos distribuídos entre os grupos, 20 participaram do GES e 26 do GENS. Ao final do período de intervenção foram reavaliados 18 no GES e 22 no GENS. Os idosos que participaram da intervenção eram na maioria mulheres (60,5%), brancas (54,1%), de baixa renda (86,1% até 2SM) e escolaridade (3,24 anos de estudo). Todos os domínios da qualidade de vida foram considerados regular para os dois grupos pré-intervenção. O domínio social e a percepção de qualidade de vida foram considerados bom após a intervenção no GES. Houve diferença estatística significativa entre GES e GENS após a intervenção para os domínios social e percepção de qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Idosos Fragilizado. Qualidade de Vida