

## EFEITO DE DOIS PROTOCOLOS DE EXERCÍCIO FÍSICO NAS ATIVIDADES BÁSICAS E INSTRUMENTAIS DE VIDA DIÁRIA DE IDOSOS FRÁGEIS E PRÉ-FRÁGEIS

Isabella Freitas de Almeida<sup>1</sup>. Tamiris de Cassia Oliva Langelli<sup>1</sup>. Kethelyn Sales Fioravanti<sup>1</sup>. Stefani Caroline Sardinha<sup>1</sup>. Iago Padovani<sup>2</sup>. Thainá Tolosa de Bortolli<sup>2</sup>.  
Letícia 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); [tehsardinha@hotmail.com](mailto:tehsardinha@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 fragilidade é uma síndrome que envolve diversos fatores preditores de complicações na saúde do idoso, podendo causar incapacidades e limitações das atividades básicas (ABVD) e instrumentais de vida diária (AIVD). Avaliar o efeito de dois programas de exercício físico para idosos frágeis e pré-frágeis nas atividades básicas e instrumentais de vida diária com um protocolo realizado em grupo supervisionado por profissional de saúde e um protocolo orientado para realização em domicílio. Foram avaliados 124 idosos por meio do fenótipo de fragilidade, Índice de Katz (ABVD) e Escala de Lawton e Brody (AIVD). Dentre estes, 38 foram excluídos e 86 foram aleatorizados em dois grupos seguindo o mesmo protocolo de exercícios: grupo de idosos de exercícios físico supervisionado (GS) e o grupo de idosos de exercícios físico não supervisionado (GNS) com duração de 16 semanas de intervenção. A média de idade foi de 67 a 68 anos, com predomínio do sexo feminino nos grupos, com nível de escolaridade baixo em ambos os grupos. Pré intervenção no GS 18 idosos foram classificados como pré frágeis (PF), 7 idosos com dependência parcial em ABVD e 4 em AIVD. No GNS 19 PF e 3 frágeis (F), 7 dependentes parcial em ABVD e 8 em AIVD. Após reavaliação, no GS 9 idosos se tornaram não frágeis (NF) e 3 independentes em ABVD. No GNS 4 idosos se tornaram NF e 1 idoso se tornou parcialmente dependente em AIVD. Pode-se observar que o exercício supervisionado promoveu independência na realização das ABVD e reversão do quadro de fragilidade para 45% dos idosos.

**Palavras-chave:** Atividades Cotidianas. Envelhecimento. Exercícios. Fragilidade. Saúde do Idoso.