

O exercício físico e o seu impacto no desempenho físico-funcional em idosos institucionalizados

Édila Penna Pinheiro

Universidade La Salle

Lidiane Isabel Filippin (Orientador)

A perda de massa e de força muscular são variáveis clínicas pontuais com demasiada relevância, no entanto, ainda são problemas clínicos subestimados, especialmente em idosos mais velhos. A diminuição da força e da potência do músculo podem influenciar na autonomia, no bem-estar e na qualidade de vida dos longevos. A perda de massa muscular relacionada ao envelhecimento, descrita na literatura como sarcopenia, afeta milhões de pessoas no mundo, considerada um declínio progressivo e multifatorial. A prevalência da síndrome varia de acordo com a população estudada e com a faixa etária, apresentando uma taxa mais elevada em idosos institucionalizados. Um dos fatores de risco para a sarcopenia é a restrição da atividade física, fato comum em idosos. O exercício físico parece ser uma intervenção efetiva em idosos. A presente pesquisa tem por objetivo geral sumarizar as evidências e classificá-las conforme o seu nível de evidência referente as intervenções dos exercícios na capacidade físico-funcional em idosos institucionalizados. Os objetivos específicos são: identificar o resultado do exercício físico na função física através da bateria de testes Short Physical Performance Battery (SPPB), teste Levantar e caminhar ("Timed Up and Go"- TUG), Teste de Sentar e levantar da cadeira de 30 segundos e a Força de preensão manual através do dinamômetro hidráulico de Jamar®. Esse conhecimento pode auxiliar no entendimento do papel do exercício físico na manutenção da capacidade funcional de idosos institucionalizados. Adicionalmente, o entendimento trará importantes implicações na atenção de saúde direcionada ao idoso. Para isso será realizada uma pesquisa de revisão integrativa da literatura empregando as bases de dados PubMed/ Medline, Scielo e Lilacs. Serão utilizadas as pesquisas que atendam os critérios de inclusão, sendo eles: pesquisa publicadas nos últimos 10 anos, de ensaios clínicos em adultos com mais de 60 anos residentes em Instituições de Longa Permanência e artigos com textos completos publicados em inglês ou português. Será elaborado um questionário com as informações das publicações para a análise dos estudos. O resultado esperado desta pesquisa é verificar o impacto do exercício físico na capacidade físico funcional de idosos que residem em Instituições de Longa Permanência.

Referências

ALEXANDRE, Tiago da Silva, et al. Prevalence and associated factors of sarcopenia among elderly in Brazil: findings from the SABE study. The Journal of Nutrition, Health e Aging, p. 284-90. mar. 2014. DOI: 10.1007/s12603-013-0413-0. Disponível em: http://www.hygeia3.fsp.usp.br/sabe/Artigos/2013_Tiago_JNutrHealth.pdf. Acesso em: 07 abr. 2019.



BARBOSA-SILVA, Thiago G., et al. Enhancing SARC-F: Improving Sarcopenia Screening in the Clinical Practice. The Journal of American Medical Directors Association, v. 17, n. 12, p. 1136-1141. 1 dez. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2016.08.004>. Disponível em: [https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1525-8610\(16\)30314-0](https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1525-8610(16)30314-0). Acessado em: 21 abr. 2019.

CRUZ-JENTOFT, Afonso J., et al. Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis: Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. Age Ageing, v. 39, n. 4, p. 412-23, 13 abr. 2010. DOI: 10.1093 / aging / afq034. Disponível em: <https://academic.oup.com/ageing/article/39/4/412/8732>. Acesso em: 07 abr. 2019.