



IMPACTO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE A FRAGILIDADE, FORÇA MUSCULAR RESPIRATÓRIA E QUALIDADE DE VIDA DE INDIVÍDUOS IDOSOS.

Pesquisador(es): PETROLLI, Esther; ARAUJO, Giovana; DELAZZERI, Angélica; SARETTO, Chrystianne Barros

Curso: Fisioterapia

Área: Ciências da Vida e Saúde

Resumo: O envelhecimento implica em modificações que levam a perda da capacidade de adaptação do organismo ao ambiente culminando com uma possível e crescente dependência, que depende diretamente das condições e hábitos a que o indivíduo foi exposto durante toda a vida. O objetivo do estudo foi identificar os efeitos da prática de exercícios físicos sobre os critérios de fragilidade, força muscular respiratória e qualidade de vida em idosos ativos e sedentários. Pesquisa observacional e transversal, descritiva e analítica. Foi utilizado a estatística descritiva para frequências absolutas e relativas (%), médias e desvios-padrão. Os escores foram testados para distribuição normal e transformados quando não atenderam ao pressuposto. Foram comparados entre os grupos amostrais (ativos versus sedentários) através de T de Student. A existência de associações entre as classificações dos itens da fragilidade, morar sozinho e câimbras em função dos grupos amostrais foram analisadas através do Qui-Quadrado (χ^2). Todos os procedimentos estatísticos foram executados no software SPSS (versão 24.0), com nível de significância em $p \leq 0,05$. A amostra foi composta de 46 pacientes, com idade de 71 ($\pm 6,6$) anos e escolaridade de 5,9 ($\pm 3,8$) anos. Os dados referentes a velocidade de marcha, gasto calórico, suspeição de depressão e fragilidade demonstraram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de idosos ativos e sedentários. O grupo de idosos sedentários apresentou maiores comprometimentos físicos, funcionais e mentais no que se refere ao fenótipo da fragilidade.

Palavras-chave: Exercício. Idoso. Força muscular. Fragilidade. Qualidade de vida.

E-mails: chrystianne.saretto@unoesc.edu.br, esther_petrolli@hotmail.com