



## EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS DOMICILIARES EM IDOSOS FRAGILIZADOS: REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA

### Resumo

Marratma Nathielly  
Sandra Dias de Souza (Orientadora)

O envelhecimento consiste em um processo natural, progressivo e irreversível, o qual acarreta em declínio funcional dos diversos sistemas fisiológicos. Durante o envelhecimento ocorrem alterações no organismo humano, como a degeneração neuronal central e periférica, atrofia muscular e aumento do tecido adiposo intramuscular, as quais podem levar a diminuição da capacidade funcional e consequentemente maior dependência, favorecendo um quadro de fragilidade. A síndrome da fragilidade está associada ao maior risco de ocorrência de desfechos clínicos adversos, como declínio funcional, quedas, hospitalização, institucionalização e morte. A atuação fisioterapêutica se dedica em tratar, reabilitar e reduzir agravos ao idoso fragilizado, sendo que o exercício terapêutico possui o objetivo de melhorar ou adaptar o idoso com incapacidades funcionais, o sistema mais acometido é o musculoesquelético pela inatividade do movimento. Com diversas opções de recursos e tratamentos, o emprego de um programa cinesioterapêutico geralmente se baseia em exercícios visando força muscular, flexibilidade e equilíbrio se mostra eficaz para a promoção de funcionalidade e melhora da qualidade de vida de idosos. Objetivo da pesquisa foi realizar um levantamento bibliográfico sobre o tema para analisar quais exercícios domiciliares vem sendo empregado nos últimos cinco anos. **Metodologia:** O tipo de pesquisa utilizado é uma revisão sistemática de literatura, com o objetivo de reunir os artigos publicados nos últimos 5 anos (Cinco). Visando aprofundar o conhecimento da cinesioterapia e sua utilização como tratamento no comprometimento motor funcional do paciente idoso. Será realizada uma pesquisa on-line artigos publicados nos últimos cinco anos (2015-2019), em bases de dados da Bireme, Pub Med., Lilacs, PEDro como critérios de elegibilidade para obtenção e seleção dos artigos por meio de busca entre Agosto e Setembro de 2020, utilizando palavras chaves indexadas aos descritores em ciência da saúde (DeCS) como: Incapacidade funcional, fisioterapia, idoso, cinesioterapia, exercício. Os artigos incluídos deverão abordar cinesioterapia ou (Exercícios cinesioterapêuticos domiciliares utilizados como estratégia do tratamento do idoso fragilizado), disponibilizamos em Português sem restrição ao estudos foram excluídos estudos repetidos na base de dados aqueles em que os sujeitos tiveram a cinesioterapia associada a outros tratamentos, publicações não disponíveis na íntegra ou cujo resultados ainda não foram publicados e quais técnicas foram utilizadas. **Resultados:** Após a pesquisa, os artigos serão analisados individualmente através de seu resumo e metodologia a fim de elencar o tipo de estudo, os objetivos, resultados, técnicas cinesioterápicas utilizadas e mecanismos de avaliação escolhidos. A fim de comparação e análise crítica sendo demonstrados em forma de tabela para melhor disposição e apresentação. **Conclusão:** A pesquisa ainda está em andamento, apresentando-se na fase de busca on-line até o momento os artigos selecionados apresentaram intervenções fisioterapêuticas motoras que interferem positivamente, o que observa-se nos resultados, mas ainda não pode-se concluir qual programa de exercícios foi mais utilizado ou pesquisado até o momento.

**Palavras-chave:** Incapacidade Funcional; Fisioterapia; Idoso; Cinesioterapia; Exercícios.