



ÍNDICE DE VULNERABILIDADE CLÍNICO-FUNCIONAL PARA RASTREAMENTO DO EFEITO DO EXERCÍCIO EM IDOSAS

NÁDJA DA SILVA CRUZ; ANA CAROLINA DE MELLO ALVES RODRIGUES; FREDERICO SANDER MANSUR MACHADO; PRISCYLLA RUANY MENDES PESTANA; RODOLPHO CESAR DOS REIS TININI

Introdução: O envelhecimento promove mudanças na autonomia e dependência dos idosos, que associadas a fatores adversos podem levar ao estado de fragilidade, mas que podem ser atenuadas pela prática de exercícios. Uma forma rápida de identificação da fragilidade na atenção primária por profissionais de saúde, tem sido realizada pelo Índice de Vulnerabilidade Clínico-Funcional (IVCF-20). Dessa forma, a aplicação do IVCF-20 possibilitará a triagem do grau de vulnerabilidade e quantificará os efeitos do exercício na funcionalidade com mais rapidez. **Objetivo:** Aplicar o IVCF-20 na atenção primária para triagem do grau de vulnerabilidade de idosas antes e após programa de exercícios. **Metodologia:** Participaram 38 idosas frágeis do sexo feminino, com idade média de $77 \pm 8,72$ anos (média \pm desvio padrão). As idosas foram avaliadas pelo IVCF-20 antes e após o término de 10 atendimentos de fisioterapia realizados no Centro de Referência em Assistência à Saúde do Idoso - Eny Faria De Oliveira – CRASI, de forma individualizada, atendendo aos protocolos de segurança (COVID-19). Os atendimentos tiveram duração de 60 minutos, 2x/semana, compostos de exercícios para manutenção da funcionalidade, como mobilizações articulares, fortalecimento de grandes grupos musculares, exercícios respiratórios com ênfase em padrão diafragmático, exercícios de Kegel, exercícios de reabilitação vestibular com ênfase em movimentos associados de membros superiores e visão, mobilização de tecidos moles, exercício de equilíbrio estático e dinâmico, treino de marcha na barra paralela, e exercícios em dupla-tarefa (tarefa motora associada a tarefa cognitiva). O Teste de Friedman foi utilizado para comparação do IVCF-20 pré e pós-reabilitação, ao nível de significância de 95% ($p < 0,05$). Os dados foram analisados no *Statistical Package for the Social Sciences* – SPSS. **Resultados:** Foram observadas diferenças significativas nos domínios de percepção de saúde, atividades de vida diária, cognição, humor, mobilidade e comunicação pós-treinamento ($p < 0,01$). O que mostra a relevância do IVCF-20, para a avaliação da vulnerabilidade e quantificação do efeito do exercício em idosas frágeis. **Conclusão:** A aplicação do IVCF-20 contribui no rastreamento dos efeitos positivos da prática de exercícios físicos na mobilidade e funcionalidade dos idosas.

Palavras-chave: Idoso, Exercício físico, Fisioterapia, Fragilidade, Ivcf-20.