



O EXERCÍCIO FÍSICO COMO INTERVENÇÃO PARA ATENUAR O QUADRO DE FRAGILIDADE

RHUAN PINHEIRO MARQUEZINI; VICTOR DE SOUZA RODRIGUES; DANIELLE MOREIRA MOHR; JOSIANE APARECIDA DE MIRANDA MESSER

Introdução: Considerada uma síndrome comumente associada ao envelhecimento e desenvolvimento de doenças crônicas, a fragilidade é caracterizada por uma redução da reserva funcional que envolve múltiplos sistemas orgânicos e promove um estado de vulnerabilidade fisiológica, por consequência, aumentando o risco de mortalidade. Sua avaliação se dá por meio do estado nutricional, do gasto de energia, da atividade física, mobilidade e força muscular, classificando os indivíduos em três categorias: frágeis, pré-frágeis e não frágeis. O processo de envelhecimento ocorre de forma heterogênea e cada indivíduo apresenta condições de saúde distintas, portando, utilizar os marcadores de fragilidade para identificar os indivíduos com maior probabilidade de piora no estado de saúde é imprescindível; **Objetivo:** Elucidar como a prática do exercício físico pode contribuir para atenuar a condição de fragilidade dos idosos; **Metodologia:** Revisão narrativa de literatura desenvolvida com base em artigos publicados entre os anos de 2016 a 2022 nas bases de dados PubMed e Lilacs. Utilizou-se para a busca o operador booleano *AND* entre os descritores *frailty*, *physical exercise* e *health*, e suas respectivas traduções para o português. Os artigos considerados mais relevantes à temática foram incluídos; **Resultados:** Apesar de ser composta por múltiplos fatores, na avaliação da fragilidade os aspectos relacionados ao baixo nível de atividade física, lentidão da marcha e baixa força muscular tem exibido maior risco relativo para o desenvolvimento da síndrome. A literatura sugere que a intervenção com exercícios físicos é indispensável, e quando comparada a outras intervenções, parece ser mais efetiva. No que se trata de intervenções combinadas, como a educação nutricional em conjunto ao exercício físico, são alcançados efeitos adicionais. Programas de exercícios bem estruturados, principalmente os de caráter multicomponente – força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade aeróbica – tem se demonstrado particularmente interessante para impedir a piora da fragilidade e até mesmo reverter o quadro de pré-fragilidade; **Conclusão:** Avaliar a fragilidade e, por meio dela analisar o risco de piora do quadro de saúde dos indivíduos, possibilita aos profissionais intervir especificamente naqueles que mais necessitem. A implementação de um programa de exercícios físicos multicomponentes tem se apresentado como a opção mais indicada e eficiente.

Palavras-chave: Envelhecimento, Reserva funcional, Saúde.