



IDOSOS FRÁGEIS INSTITUCIONALIZADOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA ACERCA DOS EXERCÍCIOS PARA EQUILÍBRIO

ELOISA DOS SANTOS VIEIRA; SABRINA ORLANDI BARBIERI; MELISSA MEDEIROS BRAZ; ARON FERREIRA DA SILVEIRA

Introdução: A população idosa cresce de forma acelerada em todo o mundo, configurando um importante desafio para os sistemas de saúde, sobretudo no que diz respeito à prevenção de condições incapacitantes. Entre os fatores que comprometem a autonomia e a funcionalidade dos idosos, os distúrbios de equilíbrio se destacam, sendo uma das principais causas de quedas. O cenário torna-se ainda mais desafiador quando consideramos os idosos residentes em Instituições de Longa Permanência (ILPs) e estratégias que promovam o equilíbrio e a mobilidade são essenciais para melhorar a qualidade de vida. **Objetivo:** Descrever e evidenciar os resultados de exercícios para equilíbrio em idosos frágeis institucionalizados de acordo com a síntese dos periódicos selecionados. **Material e Métodos:** Foi realizada uma revisão integrativa de literatura com o objetivo de descrever os resultados encontrados acerca do tema “exercícios para equilíbrio em idosos institucionalizados frágeis”. A busca foi realizada entre dezembro de 2023 a maio de 2024 na plataforma Pubmed. Os construtos utilizados foram: *Olders ou Elderly; Frailty ou Frail; Institutionalized ou Institutionalization; Exercise* e os operadores booleanos “AND” e “OR”, nos idiomas Português e Inglês, sem restrição de ano. Foram encontrados 43 estudos, após a leitura de títulos, exclusão de duplicatas e de trabalhos que não compreendiam a pergunta de pesquisa foram selecionados 6 estudos. **Resultados:** Os estudos analisados evidenciaram que exercícios como posição tandem e semi-tandem, transferência de peso e caminhadas em linha, combinados com práticas em superfícies instáveis e movimentos como sentar e levantar mostraram-se eficazes para melhorar o equilíbrio e funcionalidade dos idosos. Observou-se redução na oscilação corporal, melhora significativa no equilíbrio ($p < 0,01$) e otimização de 8,2 segundos no teste *timed up and go* (TUG), o que reduz o risco de quedas. As atividades focadas na estabilidade postural e propriocepção apresentaram resultados satisfatórios. **Conclusão:** Compreender os desfechos de exercícios focados em equilíbrio para idosos frágeis institucionalizados é fundamental para o desenvolvimento de intervenções personalizadas. Esses programas podem impactar positivamente na redução de quedas, assim como na melhoria geral da funcionalidade. A investigação sobre o tema torna-se uma ferramenta valiosa para orientar profissionais e gestores no cuidado integral dessa população vulnerável.

Palavras-chave: **MOBILIDADE; FUNCIONALIDADE; PROPRIOCEPÇÃO**