

## REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE E NA REDUÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS CAIDORES

Lúcia Faria Borges, Priscilla Cardoso da Silva, Vanessa Dias Possamai, Andrea Kruger Gonçalves

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Cerca de 30% dos idosos caem ao menos uma vez ao ano. Sabe-se que a prática regular de exercício físico pode reduzir os episódios de quedas em idosos e minimizar ou retardar o declínio funcional que surge com o envelhecimento. **OBJETIVO:** Revisar na literatura os tipos de exercício físico que mais reduzem as quedas e melhoram as variáveis de saúde em idosos caidores. **MÉTODOS:** Em fevereiro de 2021, foi realizada uma busca nas bases de dados MEDLINE (via PubMed) e Scielo. Foram incluídos somente ensaios clínicos randomizados (ECR) publicados no ano de 2011 a 2021 que estudaram os efeitos do exercício físico na redução de quedas e variáveis de saúde. Foram excluídos estudos com dados incompletos e que não tinham como desfecho a redução de quedas. Registro protocolo: PROSPERO nº CRD42021247264. **RESULTADOS:** A estratégia de busca resultou em 214 artigos, destes, 9 foram incluídos para análise final. No desfecho quedas, 6 artigos apresentaram redução significativa, um deles apresentou também melhora significativa do equilíbrio corporal. Todos os artigos incluídos melhoraram a qualidade de vida relacionada à saúde com diferentes treinamentos de exercício físico (funcional, equilíbrio, força muscular, marcha). Após avaliação metodológica, 5 estudos apresentaram baixo risco de viés, 2 moderados e 2 altos. **CONCLUSÃO:** Exercícios físicos regulares com ênfase em equilíbrio, força muscular e marcha reduzem os episódios de quedas e melhoram a saúde de idosos caidores. Devido a importância do tema e o baixo número de ECR, sugere-se mais estudos sobre o assunto.

Palavras-chave: Idoso; Acidentes por quedas; Exercício físico; Revisão sistemática.