

INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE QUEDAS EM IDOSOS - UMA REVISÃO NARRATIVA

Carla do Carmo Lima[†]
Raquel Auxiliadora
Borges[‡] Dayse Rodrigues de
Souza Andrade^{*‡}

Resumo: No Brasil, de acordo com os dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de idosos ultrapassou 30 milhões em 2019. Nesse sentido, o processo de envelhecimento ocorre gradualmente e envelhecer de forma saudável se tornou mais um desafio para os idosos. Dessa maneira tornar-se-á relevante melhorar a qualidade de vida dos idosos por meio de mudanças no seu estilo de vida. Nesse sentido, a fisioterapia poderá auxiliar na reestruturação fisiológica dos idosos e na intervenção de aspectos que podem diminuir os índices de quedas. Dessa forma, esta pesquisa buscou descrever a atuação da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida dos idosos através do resgate da sua independência e autonomia. Trata-se de uma revisão descritiva da literatura científica, por meio de bases de dados como Scientific Electronic Library On line (SciELO), Literatura Latino Americana do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Google Acadêmico e Pubmed. O estudo reforça a importância da fisioterapia e da gerontologia como mecanismos de auxílio, tratamento e prevenção de possíveis doenças e da minimização dos efeitos do envelhecimento. Dessa forma, devolvendo aos idosos a possibilidade de uma vida digna, íntegra e possível de ser vivida plenamente em conjunto com a sociedade.

Palavras-chave: Envelhecimento, idoso, quedas, fisioterapia, gerontologia.

Abstract: The aging process is inherent to all human beings. Today in the 21st century we have an increase in the number of elderly people in the age pyramid in several countries. In Brazil, specifically, according to data released by the Brazilian Institute of Geography and Statistics (IBGE), the number of elderly people exceeded 30 million in 2019. In this sense, the aging process occurs gradually and aging in a healthy way has become another challenge for the elderly. In this way, it will become important to improve the quality of life of the elderly through changes in their lifestyle. In this sense, physiotherapy can help in the physiological restructuring of the elderly and in intervening in aspects that can reduce the rates of falls. Therefore, this research aimed to identify how physiotherapy can intervene and help improve the quality of life of the elderly by restoring their independence and autonomy. This is a descriptive review of scientific literature, using databases such as (SciELO), (LILACS), Google Scholar and Pubmed. The study reinforces the importance of physiotherapy and gerontology as mechanisms for helping, treating and preventing possible diseases and minimizing the effects of aging. In this way, giving older people back the possibility of a dignified, integral life that can be lived fully together with society.

Keywords: Aging, elderly, falls, physiotherapy, gerontology

1 INTRODUÇÃO

A população mundial está envelhecendo e muitos países estão passando por mudanças na faixa etária de sua população. Antigamente, a Europa era o continente reconhecido por possuir uma população com faixa etária mais envelhecida que os demais continentes. Nesse sentido, a Europa continua a ter a maior população de indivíduos com 60 anos ou mais, porém, atualmente no século XXI, outros muitos países tiveram alterações na faixa etária da sua população. O que tem ocorrido em grande parte do mundo e especificamente no Brasil, foi a inversão da sua pirâmide de crescimento populacional, que tornou-se em seu percentual, de maioria idosa com diminuição da taxa de natalidade (1,2). Dessa maneira, no Brasil, a estimativa é que existam cerca de 23,5 milhões de idosos e que até o ano de 2025 o país alcance o 6º lugar no índice de população idosa mundial (2). O envelhecimento é um processo natural e gradativo e que acomete todos os indivíduos.

Nesse contexto, tornar-se-á relevante um preparo na maneira em lidar com a população em processo de envelhecimento; Existe, dessa maneira, uma preocupação com questões relacionadas á funcionalidade do idoso principalmente em relação á sua saúde e à sua autonomia enquanto indivíduo (3). Ainda, vale ressaltar questões como perda da autonomia financeira, diminuição ou extinção da participação do idoso no quadro econômico do país enquanto agente produtor e gerador de renda (2, 4).

Com relação as mudanças fisiológicas, no envelhecimento, atividades rotineiras, como caminhar, tomar banho , escovar os dentes tornam-se desafiadoras e com limitações Tais alterações acontecem por mudanças físicas, sensoriais e cognitivas causando diminuição da funcionalidade em realizar atividades vida diárias(4), além de diminuição de funções motoras, como equilíbrio, diminuição da sua força muscular, suas funções visuais e auditivas (3).Ainda, essas alterações além de trazer prejuízos ao seu organismo por diversos fatores extrínsecos e intrínsecos, acabam por afetá-lo psicologicamente, bem como diminuir sua autonomia, independência e liberdade (5).

Portanto, nesse sentido, a fisioterapia poderia auxiliar o indivíduo no seu processo de envelhecimento, com o objetivo de promover saúde, bem estar e melhorar sua qualidade de vida.

Ainda nesse contexto, a fisioterapia também pode exercer um papel fundamental na diminuição de situações de risco ao idoso como quedas, perdas dos movimentos, funções do equilíbrio, déficits de marcha, e, conseqüentemente, a perda da autonomia, autoestima e independência (3).

Nesse sentido, esse trabalho tem como finalidade descrever papel da fisioterapia na funcionalidade dos idosos, sua relação com a diminuição de quedas e seus efeitos benéficos no processo de envelhecimento. Portanto, esse trabalho teve como objetivo descrever as intervenções fisioterapêuticas na prevenção e tratamento de quedas em idosos. Dessa maneira, optou-se nesta pesquisa por realizar um levantamento bibliográfico em bases de dados nacionais e internacionais para a construção do referencial teórico sobre o tema. A busca foi através de artigos, trabalhos de conclusão de curso, sites e revistas científicas específicas sobre Fisioterapia, idosos, quedas e Fisioterapia Gerontológica. Após o levantamento e desenvolvimento do referencial teórico, foi realizada a análise e discussão dos resultados encontrados.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Processo de envelhecimento do Idoso na Sociedade

A população de idosos tem aumentado consideravelmente em todo o mundo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2050 a população idosa chegará a aproximadamente 1,5 bilhões (6). Dessa maneira, o envelhecimento faz parte de um processo que atinge todos os seres humanos, homens e mulheres independentemente de forma progressiva e gradual, contínua e irreversível, e está ligado diretamente aos fatores biológicos, psíquicos e sociais (7). Ainda segundo a OMS, existirão no mundo 1,2 bilhões de pessoas na terceira idade, sendo que a maioria dos idosos com mais de 80 anos vão representar o grupo etário de maior crescimento (OMS, 2001) (8).

Dessa maneira, os novos tempos trouxeram ao mundo e às sociedades nele inseridas, mudanças no comportamento dos indivíduos que refletiram na queda da fecundidade e portanto mortalidade, como também, a busca pelo aumento da qualidade de vida e longevidade, o que justifica o aumento na população idosa mundial (8). No Brasil, ocorreu um aumento da população idosa devido à diminuída taxa de fecundidade, e

também, pela melhora da expectativa de vida, gerando maior demanda dos serviços de saúde por essa população (9). Nesse sentido, a transição de uma população relativamente jovem para uma população idosa traz também uma série de questionamentos e a necessidade de mudanças no funcionamento da sociedade em que esses indivíduos estão inseridos. Há um aumento relacionado ao número de idosos e com isso a necessidade emergente de serviços relacionados a área da saúde (10). Essa mudança de cenário acaba por gerar um elevado custo social e financeiro tanto para os indivíduos, quanto para os sistemas de saúde, especialmente pelo número de internações com tempo aumentado de permanência nos leitos (10,11).

Nesse sentido, se a população idosa cresce, aumenta a expectativa de vida e portanto, aumenta a demanda por serviços na área de saúde (12) Há estimativa de que existam 30 milhões de pessoas idosas no Brasil até 2025 com idade superior a60 anos(8). No Brasil, em 1994, foi instituída a lei da proteção do Idoso no Brasil, com a criação da Política Nacional do Idoso (PNI), lei número n. 8.842 (13). O Art. 2º, apresenta: "considera-se o idoso, para todos os efeitos desta Lei, a pessoa maior de sessenta anos de idade". A lei tem como objetivo assegurar a integridade e os direitos do idoso, exigindo também da sociedade e do Estado a sua responsabilidade civil enquanto agentes para assegurar os direitos de cidadania do idoso, a garantia de sua participação na comunidade, a defesa de sua dignidade, seu bem-estar e o seu direito à vida. De acordo com a lei PNI, o processo de envelhecimento diz respeito a toda a sociedade. Dessa maneira, cabe a todos se conhecer, se informar, defender e cuidar para que não exista discriminação com o idoso, para que sua integridade seja mantida e para que exista o cumprimento dos seus direitos e, finalmente, que "[...] as diferenças econômicas, sociais, regionais e, particularmente, as contradições entre o meio rural e o urbano do Brasil deverão ser observadas pelos poderes públicos e pela sociedade em geral, na aplicação desta lei".

Em consonância com a Política Nacional do Idoso, a fisioterapia surge como um instrumento de auxílio no cuidado com os idosos e portanto, como um importante recurso à prevenção de doenças e para a melhoria dos aspectos morfológicos e fisiológicos dos indivíduos. A fisioterapia tem como função estudar o funcionamento do corpo humano para aplicar da melhor maneira o diagnóstico, tratamento e prevenção de disfunções cinéticas

funcionais de órgãos e sistemas (4)

As técnicas fisioterapêuticas buscam prevenir, evitar ou adiar o acometimento de incapacidades, evitando as consequências de enfermidades incapacitantes, o que acaba por promover uma melhor adaptação do indivíduo à sua realidade (14).

Assim, dentro dessa perspectiva, com a incidência de uma população de idosos cada vez maior, o aumento por serviços na área de saúde, e à necessidade de adaptação, mudanças e cuidados à esses indivíduos, iremos abordar no próximo item o uso da fisioterapia como um recurso de prevenção às quedas e melhoria de qualidade de vida desse grupo etário.

2.2 A fisioterapia como instrumento de prevenção de quedas em idosos

O envelhecimento acarreta inúmeras transformações no corpo e na mente do ser humano. Dessa maneira, tornar-se-á de extrema importância criar alternativas reais e eficientes para ter um envelhecimento saudável e que possibilite uma vida normal. Nesse sentido, diminuir as incapacidades provocadas pelo processo de envelhecimento com ações preventivas através de um suporte que possibilite envelhecer com autonomia funcional plena e prolongar a vida (15). Em decorrência dos prejuízos motores no processo de envelhecimento, os riscos de queda se tornam ainda maiores, o que pode gerar falta de autonomia e dependência. Suas funções motoras, de controle e de coordenação são afetadas no processo de envelhecimento e por isso os idosos são mais susceptíveis a quedas, o que pode ou não estar associado a patologias (5).

Nesse contexto, o processo de envelhecimento apresenta desafios para os idosos, seus familiares e para os profissionais que lidam com essas pessoas no seu dia a dia. De acordo com o levantamento feito através de pesquisas sobre o envelhecimento, em seu processo contínuo e gradual, há um aumento significativo no índice de quedas dos idosos. Em média, foram identificadas 30% das pessoas com idade superior a 65 anos que tiveram a incidência de queda uma vez ao ano. Já com pessoas com idade acima de 80 anos o percentual é de 40% que sofreram alguma queda. Ainda, existem estudos norte-americanos que evidenciaram quedas em 50% dos idosos que residem em asilos ou casas de repouso (16)

Nesse contexto, os altos índices de queda dos idosos acabam por

provocar também um aumento nos atendimentos e nos custos da saúde pública. O aumento das quedas relaciona-se com o avançar da idade e seus distúrbios de envelhecimento, gerando impactos à saúde do idoso e à toda a sua vida (4). Ainda, as quedas resultam em mortes, apresentando alta taxa de mortalidade, o que representa a sexta causa de óbitos em idosos e hospitalização. Em adição, o aumento de quedas e incidentes com idosos, eleva os custos para os serviços de saúde e para os familiares (17).

Dessa maneira, diante dos desafios que os indivíduos e toda a sociedade encontram no processo de envelhecimento, tornar-se-á fundamental prevenir as quedas através da intervenção fisioterapêutica. Nesse sentido, prover atividades que tratam e previnem doenças e dificuldades do idoso na locomoção, equilíbrio e em outras áreas funcionais que possam dificultar uma vida saudável. Garantir sua autonomia e sua saúde através dos cuidados e do acompanhamento de um profissional qualificado, capaz de desenvolver atividades de prevenção, reabilitação e melhorias na qualidade de vida do idoso (18). Assim, a prevenção de quedas se torna essencial para evitar acidentes em seus lares e a ocorrência de danos físicos, psicológicos e sociais aos idosos. Evidenciando nesse sentido, a necessidade do apoio familiar e de um profissional qualificado para aumentar sua autonomia (19). Nesse sentido, a fisioterapia paliativa tem como objetivo a melhora da autonomia do idoso sem possibilidade curativa, mas com a melhora da sua qualidade de vida. Dessa maneira, o fisioterapeuta dispõe de estratégias através de métodos, técnicas e recursos exclusivos da sua área para restabelecer funções (melhoria da flexibilidade, melhoria do equilíbrio, aumento da autonomia e autoestima), além de minimizar os efeitos negativos do quadro clínico e muscular (5). Uma das áreas que tem despertado o interesse de profissionais de saúde e tem crescido é a gerontologia. No próximo tópico serão apresentados apontamentos sobre a gerontologia e o papel do fisioterapeuta nesse tipo de estudo.

2.3 Fisioterapia Gerontológica

O envelhecimento biológico ocorre naturalmente por meio de alterações no nosso corpo que vão progredindo conforme alcançamos maior idade. Dessa maneira, ocorrem alterações físicas e a diminuição de força muscular, do equilíbrio, dos reflexos, da flexibilidade entre outros elementos da nossa

fisiologia. Nesse contexto, o processo envelhecimento vem ganhando importância e relevância por fatores já destacados anteriormente como o crescimento da população idosa de ordem mundial e a necessidade de tornar a vida dos indivíduos mais longa e com qualidade. Nesse sentido, tornar-se-á ainda mais preocupante as questões relacionadas ao bem estar dos idosos, bem como um cuidado maior com seu processo de envelhecimento, no intuito de os problemas que possam levá-los a perder estrutura muscular, óssea e em consequência o equilíbrio, que poderá ocasionar quedas (20, 21, 22). Dessa maneira, é imprescindível analisar e avaliar a propensão de quedas em idosos, bem como identificar fatores de risco (22). Nesse contexto a fisioterapia vem como recurso para auxiliar na prevenção e nos cuidados à saúde dos idosos, ainda como forma de reabilitação e melhoria da sua qualidade de vida. Dessa maneira, a fisioterapia poderá promover o equilíbrio, estimular a capacidade física e mental, evitar quedas, melhorar a funcionalidade e assim, promover um envelhecimento mais saudável (23, 24). Ainda, a aplicação de exercícios mistos e seu acompanhamento por profissionais fisioterapeutas têm melhorado as atividades de vida diária e desempenho físico nos idosos (25).

Podemos destacar a gerontologia, que segundo Fonseca (21), é um estudo científico do processo do envelhecimento que liga áreas afins como ciências biológicas, psicológicas e sociológicas em um campo multidisciplinar. O campo no estudo da Gerontologia expandiu com o crescimento da população idosa em todo o mundo. No Brasil, estima-se que até 2025, haverá mais de 30 milhões de pessoas idosas no país, o que pode resultar em 13% dos indivíduos com idade superior a 60 anos na população brasileira (26). A função da fisioterapia gerontológica nos dias atuais, é de conservar a função motora e cognitiva do idoso e ao mesmo tempo propiciando um retardamento das instalações das incapacidades decorrentes do processo de envelhecimento, ou reabilitando funcionalmente o idoso para as atividades de vida diária, dessa maneira este trabalho buscou discorrer sobre a atuação da fisioterapia na promoção da qualidade de vida do idoso. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura onde os dados foram coletados nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde, Scielo e Google acadêmico, utilizando os descritores “fisioterapia” “idoso”, associados a and. Ao todo foram analisados 19 artigos originais publicados entre os anos de 2012 a 2018, sendo que apenas 14 artigos foram usados para análise e discursão final. O

ocorrido estudo possibilitou uma compreensão melhor da importância da fisioterapia na busca de um envelhecimento saudável e ativo. Dentro da importância de se conhecer e compreender o processo de envelhecimento, ressalta-se sobre a importância da fisioterapia gerontológica nos dias atuais, já que são muitas as incapacidades decorrentes do processo de envelhecimento e à busca por conservar a função motora e cognitiva dos idosos a fim de retardar os danos do envelhecimento, inibir as quedas e reabilitando as funções dos idosos para realização de atividades corriqueiras e normais do dia a dia(27).

Nesse aspecto de buscar a melhora da qualidade de vida, o estudo de gerontologia não somente visa a reabilitação dos idosos, mas o resgate da sua autonomia, da sua autoestima.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo buscou através de uma revisão descritiva da literatura científica, por meio da busca de trabalhos científicos em bases de dados como Scientific Electronic Library On line (SciELO), Literatura Latino Americana do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Google Acadêmico e Pubmed. As buscas dos dados se deram inicialmente em artigos sobre a temática sobre envelhecimento, quedas de idosos e o papel do fisioterapeuta em auxiliar e minimizar os efeitos do processo de envelhecimento. Como critério de inclusão além das palavras de busca idosos, fisioterapia, quedas e envelhecimento, foram selecionados apenas artigos mais recentes (a partir de 2016) Ainda, através de uma revisão narrativa da literatura, buscou-se reunir informações a partir de outros estudos e evidenciar a influência da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida do idoso (22).

O critério de exclusão de trabalhos foi definido: estudos que não atendessem os critérios de inclusão mencionados, que não abordassem a temática a ser discutida e que foram publicados anteriormente ao período de 2016.

5. RESULTADOS

A tabela 1 a seguir apresenta artigos e trabalhos científicos que tiveram em sua análise de resultados a demonstração de que a aplicabilidade da fisioterapia na

vidados idosos tem um efeito positivo de melhoria na qualidade dos mesmos.

Tabela 1. Análise dos trabalhos encontrados.

| Autor, ano | Desenho do estudo | Amostra e intervenções Nível | Resultados |
|---|---|--|---|
| Silva, João Vítor e Santana, Isabella Araujo Duarte, 2022 | Extensa revisão bibliográfica | <p>1-metanálise de múltiplos estudos; 2- estudo individual/experimental; 3 randomização grupo único/pre/teste e pós teste; 4 estudo descritivo/estudo de caso; 5 relatório de casos; 6 Opinião de autoridade/comitê</p> <p>Foram utilizados sites de busca, como PUBMED e SCIELO, além de fontes governamentais como IBGE, através das palavras-chave: fisioterapia, idosos, importância, Instituições de Longa Permanência.</p> <p>Nível 1</p> | <p>A fisioterapia é imprescindível para os cuidados desta população a vista que sua atuação melhora significativamente a cognição, memória, funcionalidade, além de atuar na prevenção de escaras e demais patologias causadas pelo imobilismo.</p> |
| Fonseca, Geovana, 2022 | Pesquisa bibliográfica do tipo revisão sistemática, caráter exploratório e descritivo | <p>Foi realizada uma busca por artigos dos últimos 5 anos nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo, PubMed, e Revistas com validade acadêmica de pesquisa. Foram selecionados 9</p> <p>Nível 4</p> | <p>. Foi identificado, na maioria dos estudos, a importância da intervenção fisioterapêutica e suas estratégias na prevenção de quedas em idosos, mediante a realização da prática de exercícios físicos com</p> |

Tabela 1. Análise dos trabalhos encontrados.

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | artigos por se adequarem aos critérios de inclusão | regularidade, melhorando a capacidade funcional do idoso |
| Griebler, E. M., Martins, V. F., & Gonçalves, A.K. (2022) | Trata-se de uma revisão sistemática da | Os estudos analisados (cinco artigos) apresentaram tipos semelhantes de intervenção, sendo dois com programa multimodal- , um com treinamento resistido, um com musculação e hidroginástica e um com exercícios aeróbicos, mas com características diferentes: agudo, moderado e combinado com treino de memória. Nível 5 | As intervenções contendo a prática de exercício físico, independentemente do tempo de intervenção, possuem efeito positivo em fatores relacionados à cognição de idosos. Os treinamentos isolados foram desenvolvidos em dois estudos de Karate-do e exercício de intensidade leve- . Dois estudos organizaram combinações de exercícios físicos com atividades cognitivas: treinamento aeróbico e resistido com dupla tarefa |
| MiCHALSKI, Juliana, Cabral Andreani, etal | Trata-se de um estudo transversal e de caráter quantitativo, | Os idosos inclusos no estudo possuíam 60 anos ou mais, estavam internados na clínica médica do hospital e foram atendidos pela equipe de atenção gerontológica (n=165). Os dados foram coletados à beira leito diretamente com o idoso quando responsivo, entre o primeiro e terceiro dia de internamento. Nível 2 | Em associação, os idosos com idade avançada possuem um maior comprometimento fisiológico, um declínio postural e baixa massa muscular, levando à maior propensão para as quedas. A prevalência do alto risco de queda encontrada em idosos hospitalizados pode ser considerada elevada. Em associação, os idosos com idade avançada possuem um maior comprometimento fisiológico, um declínio postural e baixa massa muscular, levando à maior propensão para as quedas. |
| Liang, Y., Wang, R., Jiang, J., Tan, L., & Yang, M, 2020. | Trata-se da condução de um ECR unicêntrico, | O estudo selecionou pacientes idosos com sarcopenia, bem como comorbidades estáveis, com nível de reserva funcional e capacidade cognitiva suficientemente alta para permitir o acompanhamento de um fisioterapeuta e a realização de programas de exercícios. A amostra teve como critérios de inclusão: idade igual ou superior a 80 -99 anos com sarcopenia Nível 3 | Os programas de exercícios realizados misto (exercício de equilíbrio mais exercício de resistência) parecem ter melhorado as atividades da vida diária, a força e o desempenho físico entre pacientes sarcopênicos mais velhos em ambientes de cuidados pós-agudos. Assim, concluímos que ambos os programas de exercícios são viáveis e seguros para esta população. |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>Cunha FRANCISCOLUÍS, Rodrigues Tatyane, Wilson Santana, 2020</p> | <p>Revisão narrativa estudos dos anos de 2012 a 2018.</p> | <p>Na elaboração do estudo foram seguidas etapas apontadas para a composição da revisão integrativa da literatura :a seleção da pergunta de pesquisa, definição dos critérios de inclusão de estudos e seleção da amostra (PINHO; SOUZA; ESPERIDIÃO, 2018). A questão de pesquisa que norteou este estudo foi: Qual a relevância da fisioterapia na busca de um envelhecimento ativo? Construída a partir da técnica de pesquisa: PIC onde o P= pessoa idosa, I=intervenção fisioterapêutica, Co=envelhecimento</p> <p>Nível 4</p> | <p>A importância da fisioterapia gerontológica nos dias atuais, é de conservar a função motora e cognitiva do idoso e ao mesmo tempo propiciando um retardamento das instalações das incapacidades decorrentes do processo de envelhecimento, ou reabilitando funcionalmente o idoso para as atividades de vida diária</p> |
| <p>Luiz Humberto Rodrigues Souza, Jaíne Castro da Silva Brandão et al, 2017.</p> | <p>Estudo exploratório - descritivo de corte transversal. Inicialmente, foi realizada uma visita à Unidade Básica de Saúde (UBS), onde aconteceu uma reunião com a equipe técnica e com agentes comunitários de saúde</p> | <p>A amostra foi constituída por 22 idosos (feminino = 16; masculino = 6) nesta UBS do município de Guanambi-B. Critérios de inclusão: idosos com idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos, devidamente cadastrados na UBS. Quanto aos critérios de exclusão, adotou-se: idosos com dano intelectual grave, com sequelas graves de acidente vascular encefálico (AVE), com perda localizada de força e idosos que não aceitaram participar da pesquisa.</p> <p>Nível 2</p> | <p>O risco de quedas não apresentou associação com o sexo, a faixa etária e a prática de atividade física ($p > 0,05$). Conclusão: As generalizações deste estudo devem ser feitas cautelosamente, pois a análise inferencial foi realizada em uma amostra pequena. Por outro lado, deve-se ratificar que as causas das quedas também são multifatoriais. Portanto, a inserção de programas de atividade física regular na atenção básica, com ações específicas que atendam às necessidades dos idosos, são imprescindíveis para a prevenção das quedas</p> |

Fonte: elaborado pela autora

6 DISCUSSÃO

Poder-se-á inferir através dos trabalhos apresentados na tabela, além de outros citados no referencial, que a fisioterapia tem papel fundamental para a melhoria da qualidade de vida do idoso, principalmente relacionado ao seu processo de envelhecimento. Ainda, tornar-se-á evidente, o aumento do número de pesquisas relacionadas à saúde da pessoa idosa.

No primeiro trabalho citado intitulado “ A Importância da Fisioterapia na Manutenção da Qualidade de Vida De Idosos Institucionalizados” (Silva, João Vítor e Santana, Isabella Araujo Duarte, 2022) fica evidente o papel da fisioterapia para a melhora das condições físicas, mentais e psíquicas dos idosos relacionados a cognição, memória e funcionalidade. Ainda os autores afirmam sobre a importância da fisioterapia no controle da fragilidade e na prevenção de quedas em idosos é essencial como catalisador na mudança da qualidade de vida do idoso.

Já o trabalho da autora Geovana Fonseca (2022) “Atuação da Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos” descreve a fisioterapia preventiva como uma das maneiras eficazes de se evitar quedas em idosos através de um trabalho contínuo para revitalização e força muscular. O estudo ainda conclui que a fisioterapia geriátrica tem como objetivo a reinserção social no âmbito preventivo e curativo.

O trabalho de Griebler et al (2022) : Efeitos do exercício físico na cognição de idosos: Uma revisão sistemática, apresenta a importância da prática do exercício regular como prevenção de doenças e como forma de melhoria da parte física e mental do idoso.

O trabalho de Michalski et al (2022) destaca a importância da fisioterapia como uma forma de levar o idoso a sua independência para realizar atividades simples e rotineiras que se tornam desafios com o envelhecimento. Ainda os autores falam sobre as quedas relacionadas a perda muscular e outras falhas fisiológicas, principalmente em idosos em ambientes hospitalares e que acometem às quedas.

Essa questão também é tratada pelos autores Liang, Y., Wang, R et al (2020) que explicita a importância de um programa de exercícios para reabilitar o idoso através da manutenção de movimentos e sua funcionalidade por meio de exercícios. O trabalho “Um ensaio clínico randomizado de exercícios de resistência e equilíbrio para pacientes sarcopênicos com

idade entre 80 e 99 anos” de Luís Francisco Cunha, tatyane Rodrigues, Wilson Santana (2020), concluiu que ocorreram melhoras nas atividades da vida diária, a força e o desempenho físico entre pacientes sarcopênicos mais velhos em ambientes de cuidados pós-agudos. Dessa maneira, os programas de exercícios são viáveis e seguros para os idosos, porém, os exercícios devem ser modulados pessoalmente e realizados sob a orientação e acompanhamento de fisioterapeutas experientes.

Todavia, poder-se-á inferir á prevenção (de acordo com os demais autores e trabalhos citados aqui nessa pesquisa) um dos caminhos que apresenta melhores resultados no que se refere a melhoria na qualidade de vida do idoso. Nesse sentido, o papel do profissional de fisioterapia é essencial para o desenvolvimento de atividades que vão auxiliar os indivíduos no seu processo de envelhecimento.

7 CONCLUSÃO

Os estudos e resultados encontrados neste trabalho evidenciam os efeitos do processo de envelhecimento nos idosos, sua relação com as quedas e o papel da fisioterapia para amenizar intercorrências ou evitá-las. Dessa maneira minimizar a ocorrência da perda da estrutura corporal e fisiológica no que diz respeito às funções básicas para manter atividades rotineiras como andar, ter controle e equilíbrio corporal e evitar quedas e fatalidades provenientes das mesmas. Nesse sentido, os estudos apontam a fisioterapia como um caminho para não somente a compreensão da estrutura morfológica e fisiológica dos idosos, mas principalmente, no entendimento e no auxílio dos seus aspectos fundamentais enquanto indivíduos, enquanto seres únicos, e especiais através do resgate da sua autonomia e da sua independência.

Através da revisão de literatura foi possível observar que os autores estudados evidenciam os benefícios da fisioterapia, a importância do papel do fisioterapeuta e da gerontologia ao tratamento de idosos, uma vez que em tratamento, os pacientes melhoram sua capacidade relacionada não somente as questões físicas, mas também psicológicas, ao resgatarem sua autonomia e serem reinseridos no meio social.

Como lacuna da pesquisa, vale ressaltar que alguns autores citam

outros fatores (ambiente em que o idoso está inserido, atividades físicas, alimentação entre outros) e que podem auxiliar e contribuir conjuntamente com a fisioterapia para que ocorra uma melhora significativa na sua condição física e mental. Por fim, nessa direção, como limitação da pesquisa, poder-se-á no futuro coletar ainda outros autores, bem como estudar mais especificamente casos e ou relatos sobre a fisioterapia gerontológica e seus efeitos no processo de envelhecimento. Dessa maneira, apesar do termo ser antigo e os estudos sobre o envelhecimento, aqui no Brasil, sua importância tornou-se mais evidente a partir do crescimento populacional dos idosos e a criação da política do idoso que levantou a preocupação da sociedade de forma geral.

REFERÊNCIAS

1. Dos Santos Pereira , Sónia Andreia dos Santos Pereira . *Dificuldades Dos Cuidadores Formais de Idosos Institucionalizados* . 2011.[Acesso em: 10 set 2023]. Disponível em <https://bdigital.ipg.pt/dspace/bitstream/10314/2254/1/E%20Com%20-%20S%c3%b3nia%20A%20S%20Pereira.pdf>
2. Silva jymb da, duarte ihf. *importância da fisioterapia na manutenção da qualidade de vida de idosos institucionalizados*. *rems [internet]*. 16º de março de 2022 [citado 22º de setembro de 2023];2(4):362. disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rems/article/view/>
3. Rodrigues, M., Homem, S.. *Prevenção de quedas em idosos: uma abordagem da fisioterapia*. 2020. *Revista Inova Saúde*, 12(1), 20-29 4. [Acesso em: 12 jul 2023]. Disponível em: <https://www.periodicos.unesc.net/ojs/index.php/Inovasaude/article/view/6323>
4. Schwertner, M. R. (2020). *Os espaços da velhice: interdisciplinaridade e olhares ficcionais (Brasil e Portugal)*. [Acesso em 30 mai 2023]. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/128617/2/413150.pdf>
5. Da M; Lopes da Cunha G. *Reabilitação exercício físico no contexto da prevenção de quedas em idosos: uma revisão sistemática da literatura. Portugal. Dissertação (Mestrado em enfermagem). Instituto politécnico*

de Viseu, 2011.

6. Aguiar V, Santos B, Gomes D, Tavares T. Assessment of the functional capacity and quality of life of Brazilian elderly people living in a community. *Revista de Enfermagem Referência*. 2019 Jun 28; IV Série (nº 21):59–66. [Acesso em 30 mai 2023]. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=+6.%09Aguiar+V%2C+Santos+B%2C+Gomes+D%2C+Tavares+T.+Assessment+of+the+functional+capacity+and+quality+of+life+of+Brazilian+elderly+people+living+in+a+community&btnG=
7. Brito F, Julio. Conceitos básicos. *Envelhecimento: prevenção e promoção da Saúde* [S.l: s.n.], 2004. [Acesso em: 05 jul 2023]. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-420836>
8. Camarano AA, Kanso S. *Perspectivas de crescimento para a população brasileira: velhos e novos resultados*. [Internet]. 2009 Out 1 [citado em 23 de jun 2023]. Disponível em: <https://repositorio.ipea.gov.br/handle/11058/2596>
9. Chaimowicz F. A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas. *Revista de Saúde Pública*. 1997 Abr; 31(2):184–200. [Acesso em: 03 out 2023]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/8wZgXqG5KtGs99xb7tRpgsw/>
10. Michalski juliana, Cabral andreani, et al. fatores sociodemográficos associados ao risco de quedas em idosos hospitalizados. *fatores sociodemográficos associados ao risco de quedas em idosos hospitalizados* [internet]. 2022 [cited 2023 out 23]; available from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/sak/issue/68766/1137234>
11. Blanski Grden, C. R. & Bordin, D. (2022). *Fatores Sociodemográficos Associados ao Risco de Quedas em Idosos Hospitalizados*. *Questão especial*, 65-66. [Acesso em: 15 de out 2023]. Disponível em: Doi: 10.25279/sak.1137234
12. BUKSMAN, S. et al. *Quedas em idosos: prevenção. Projeto Diretrizes. Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina*, 2008. [Acesso em: 01 jun. 2023]. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/queda-idosos.pdf>.
13. BRASIL, Ministério da Previdência e Assistência Social Lei n. 8.842. *Política Nacional do Idoso*. Brasília: DF, 4 de janeiro de 1994.

14. Leiva-Caro JA, Salazar-González BC, Gallegos-Cabriales EC, Gómez-Meza MV, Hunter KF. Connection between competence, usability, environment and risk offalls in elderly adults. *Revista Latino-Americana de Enfermagem [Internet]*. 2015 Dez. [citado em 15 dez 2021]; 23(6):1139–48. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/MfRdXsSWwnvMP388gmsZTDN/?format=pdf&lang=es>
15. Filho A.V.D., Aveiro M.C. Atuação dos fisioterapeutas dos núcleos de apoio à saúde da família entre idosos do município de Arapiraca-AL. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde [Internet]*. 2012; 25(4):397–404. [Acesso em 20 de jul 2023]. Disponível em: doi: 10.5020/18061230.2012.
16. Driusso P, Oishi J, Rennó ACM, Ferreira V. Efeitos de um programa de atividade física na qualidade de vida de mulheres com osteoporose. *Fisioterapia e Pesquisa [Internet]*. 2000 [citado em 23 de jun 2023]; 7(1-2):1–9. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/fpusp/article/view/78942>
17. Barbosa BR, Almeida JM de, Barbosa MR, Rossi-Barbosa Lar. Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade. *Ciência & Saúde Coletiva [Internet]*, ago 2014 [citado em 25 ago 2023]; 19(8):3317–25. Disponível em: https://www.cidp.pt/revistas/ridb/2014/10/2014_10_07765_07816.pdf
18. Maciel ÁCC, Guerra RO. Limitação funcional e sobrevivida em idosos de comunidade. *Revista da Associação Médica Brasileira [Internet]*, 1 ago 2008.[citado em 23 de jun 2023]; 54:347–52. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/kJtVtrgxjvf5bLjmZ7LX7v/abstract/?lang=pt>
19. Fabrício SCC, Rodrigues RAP, Costa Junior ML da. Causas e conseqüências de quedas de idosos atendidos em hospital público. *Revista de Saúde Pública [Internet]*. 2004 Feb 1; 38(1):93–9. [Acesso em: 12 jul 2023]. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102004000100013
20. Confortin SC, Giehl MWC, Antes DL, Schneider IJC, d'Orsi E. Autopercepção positiva de saúde em idosos: estudo populacional no Sul do Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*. Mai 2015; 31(5):1049–60. [Acesso em: 05 jun 2023]. Disponível em? <https://www.scielo.org/article/csp/2015.v31n5/1049-1060/pt/>
21. Fônseca, Geovana Lopes. Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: uma revisão sistemática. São Luís, 2022. [Acesso em: 01 ago 2023]. Disponível em: <http://repositorio.undb.edu.br/handle/areas/899>
22. Avila, Mag de, Pereira GJC, Bocchi S.C.M. Cuidadores informais de idosos em pós-operatório de cirurgia de fêmur proximal: prevenção de novas quedas. *Ciência e Saúde Coletiva*. 2015 Jun; 20(6):1901–7. [Acesso em: 02 jul 2023]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/7fJQTk5CDpqBMSYdgdzTrWJ/?lang=pt&for>

mat=h tml

23. Souza LHR, Brandão JC da S, Fernandes AKC, Cardoso BLC. Queda em idosos e fatores de risco associados. *Revista Brasileira Ciências da Saúde - USCS*, out 2017; 15(54). [Acesso em: 30 mai 2023]. Disponível em https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/4804
24. Bernardi, F, C; Utzig, T. R. Análise do equilíbrio em idosos praticantes de dança durante a intervenção fisioterapêutica: uma revisão integrativa. *Caxias do Sul*, 2020. [Acesso em: 18 jul 2023]. Disponível em? <https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/6777>
25. Pinho, E. S.; Souza, A. C. S. Esperdião, E. Processos de trabalho dos profissionais dos Centros de Atenção Psicossocial: revisão integrativa. *Ciência e Saúde Coletiva*, 2018, v.23, n.1, p.141:151. [Acesso em: 12 jun 2023]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232018000100141&script=sci_abstract&lng=pt
26. Liang, Y., Wang, R., Jiang, J., Tan, L., & Yang, M. A randomized controlled trial of resistance and balance exercise for sarcopenic patients aged 80–99 years. *Scientific Reports*, 2020, 10(1), 18756. [Acesso em: 10 set 2023]. Disponível em <https://www.nature.com/articles/s41598-020-75872-2>.
27. Silva, F. L. C., Santana, W. R. de, & Rodrigues, T. S. Envelhecimento ativo: O papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa: Revisão integrativa. *Revista Uningá*, 2019. 56(S4), 134–144. [Acesso em: 12 jun 2023]. Disponível em: <https://doi.org/10.46311/2318-0579.56.eUJ2321>
28. Ribeiro, C. *As oito premissas da fisioterapia gerontológica. A atuação fisioterapêutica sob a ótica da gerontologia*. São Paulo: Andrei, 2012.
29. Griebler, E. M., Martins, V. F., & Gonçalves, A. K. (2022). Efeitos do exercício físico na cognição de idosos: Uma revisão sistemática. *Revista Contexto e Saúde*, 2022. 22(45), e10856-e10856. [Acesso em 20 out 2023] Disponível em [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/10856-Texto%20do%20artigo_-57763-1-10-20220719%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/10856-Texto%20do%20artigo_-57763-1-10-20220719%20(1).pdf)
30. Oliveira ACB de, Neres FR da S, Morais RA de, Moura FM, Evangelista AR, Santos MJ da S. *Mecanoterapia e Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva: revisão de literatura*. [Mostra de Fisioterapia da Unicatólica, 2019 Feb 3-1, [Acesso em: 20 jun 2023]. Disponível em: <http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/mostrafisioterapia/article/view/2825>