



CURSO DE FISIOTERAPIA

MARTA TEIXEIRA FERRO PESSOA

**A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NA PREVENÇÃO DE
QUEDAS EM IDOSOS**

**ILHÉUS-BAHIA
2022**

MARTA TEIXEIRA FERRO PESSOA

**A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NA PREVENÇÃO DE
QUEDAS EM IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à banca examinadora como
requisito para a obtenção do grau de
Bacharel em Fisioterapia da Faculdade
Madre Thaís/ Faculdade de Ilhéus.

Orientador: Msda. Ana Luiza Oliveira
Santos Nascimento

ILHÉUS-BAHIA
2022

BANCA EXAMINADORA

MARTA TEIXEIRA FERRO PESSOA

**A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NA PREVENÇÃO DE
QUEDAS EM IDOSOS**

Ilhéus (BA), 19 de julho de 2022.



Msda. Ana Luiza Oliveira Santos Nascimento
Faculdade Madre Thaís/ Faculdade de Ilhéus



Esp. Drielly Luisi V. Bonfim
Faculdade Madre Thaís/ Faculdade de Ilhéus



Dra. Viviana Moreto
Faculdade Madre Thaís/ Faculdade de Ilhéus

A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

MARTA TEIXEIRA FERRO PESSOA¹

¹Discente do curso de fisioterapia da Faculdade Madre Thaís-FMT/Faculdade de Ilhéus

e-mail: marta.ferroios@gmail.com

Rod. Ilhéus | Olivença - São Francisco, Ilhéus - BA, CEP 45659-226

RESUMO

O envelhecimento populacional ocorre como consequência do avanço tecnológico, gerando assim, avanço na área da saúde e pela baixa taxa de natalidade. Em decorrência desse fato, há também o aumento da aquisição de patologias que podem afetar significativamente a qualidade e vida desses idosos, principalmente as que estão relacionadas ao seu condicionamento físico. Desta forma questiona-se: Qual a atuação do fisioterapeuta na prevenção de quedas em idosos? Sendo assim, o objetivo geral da pesquisa consiste em destacar a atuação do fisioterapeuta na prevenção de quedas em idosos. E os objetivos específicos são analisar os aspectos do envelhecimento; sinalizar os fatores que decorrem em quedas nos idosos; destacar os benefícios da fisioterapia na prevenção e tratamento de possíveis alterações ocorridas na terceira idade. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica a partir das principais revistas eletrônicas. Diante da pesquisa realizada foi possível observar que a fisioterapia quando ligada á gerontologia atua na área preventiva, curativa e reabilitadora dos idosos, tendo assim, uma grande importância para que esses indivíduos tenham a possibilidade de ter uma vida social e autônoma com qualidade.

Palavras-chave: Senescência. Acidente por quedas. Fisioterapia.

THE IMPORTANCE OF THE PHYSIOTHERAPIST'S PERFORMANCE IN THE PREVENTION OF FALLS IN THE ELDERLY

MARTA TEIXEIRA FERRO PESSOA¹

¹Discente do curso de fisioterapia da Faculdade Madre Thaís-FMT/Faculdade de Ilhéus

e-mail: marta.ferroios@gmail.com

Rod. Ilhéus | Olivença - São Francisco, Ilhéus - BA, 45659-226

ABSTRACT

Population aging occurs as a consequence of technological advances, thus generating advances in health and the low birth rate. As a result of this fact, there is also an increase in the acquisition of pathologies that can significantly affect the quality and life of these elderly, especially those related to their physical fitness. Thus, the question is: What is the role of the physical therapist in preventing falls and improving balance in the elderly? Thus, the general objective of the research is to highlight the role of the physical therapist in preventing falls and improving balance in the elderly. And the specific goals are to analyze aspects of aging; signal the factors that occur in falls in the elderly; highlight the benefits of physical therapy in the prevention and treatment of possible changes in the elderly. Given the research conducted, it was possible to observe that physiotherapy when linked to gerontology acts in the preventive, curative and rehabilitative area of the elderly, thus having a great importance for these individuals to have the possibility of having a social and autonomous life with quality.

Key-words: Aging. Accidental falls. Physical therapy.

1. INTRODUÇÃO

Dados recentes no Brasil indicam que estamos vivenciando uma transição demográfica onde homens e mulheres acima de 60 anos representam cerca de 14,26% da população, com projeção de que em 2060 os idosos sejam um terço dos brasileiros, ou seja, algo em torno de 32,3% da população (IBGE, 2019).

O envelhecimento é um processo complexo que implica mudanças biológicas e sociais adaptáveis do ponto de vista psicológico. Assim, há compensação de perdas através do recurso a novas estratégias de pensamento e resolução de problemas, tratando-se de um fenômeno temporal onde a genética e o ambiente influenciam, positiva ou negativamente, no modo como cada um vivencia essa fase da vida (GUERRA, *et al.*, 2017).

O envelhecer é um acontecimento pessoal e variável, que se molda, portanto, de acordo com cada pessoa e seus resultados vão se adaptando dia após dia, desde sua infância. Deste modo, gozar de uma velhice ativa e saudável é reflexo de um estilo de vida bem sucedido que o indivíduo levou ao longo de sua jornada (MADEIRO, 2013).

Entre as mudanças que advêm do processo de envelhecimento, pode ser observado uma importante modificação na força muscular, ou seja, esta diminui drasticamente e compromete o desempenho das atividades diárias. Ressalta-se que a sarcopenia é um dos motivos pelo qual perde-se a massa muscular e logo os músculos tornam-se fracos (ESTEVES, 2016).

Além do impacto negativo na densidade mineral óssea, o envelhecimento promove também perda do equilíbrio, déficit cognitivo e funcional, entre outros aspectos, que afetam a locomoção e predisõem às quedas. Aproximadamente, cerca de 40 a 60% das quedas entre os idosos resultam em ferimentos, que dependendo da gravidade e local afetado podem levar à incapacidade física importante e/ou óbito (FERREIRA; YOSHITOME, 2016).

Ainda tendo perdas que são comuns do próprio processo de envelhecimento, é preciso estimular os idosos a um envelhecer ativo para que se possa gozar de vida plena e com qualidade. Deste modo, o envelhecimento ativo refere-se ao equilíbrio biopsicossocial integro, onde o indivíduo encontra-se apto a realizar suas atividades habituais/cotidianas de forma independente (TOMITA, 2019).

A queda pode resultar em várias sequelas que afetam física e psicologicamente o idoso, prejudicando a mobilidade, reduzindo o equilíbrio postural e tornando-o dependente de outras pessoas. É notório também que o medo de cair, faz o idoso isolar-se da sociedade (FERREIRA *et al.*, 2015).

Neste contexto, o profissional Fisioterapeuta é imprescindível com o seu conhecimento técnico-científico acerca do envelhecimento que faz despertar um olhar mais atencioso para a saúde do idoso, com intuito de contribuir para a preservação e melhora da função cinético funcional, objetivando a autonomia deste indivíduo e, sobretudo melhor qualidade de vida.

O papel do Fisioterapeuta, de forma preventiva, vai desde orientações aos familiares e cuidadores de idosos sobre os principais fatores de riscos que podem desencadear quedas, cuidados para preservar a capacidade funcional, modificações domiciliares para favorecer a acessibilidade, informar sobre a importância do uso de medicamentos de maneira consciente e prescritiva, evitando a automedicação e as reações adversas patológicas e incentivar a qualidade de vida e saúde por meio de atividades físicas.

Assim sendo, a escolha do tema deste trabalho é justificável, pois se tem em mente que irá contribuir nas discussões acadêmicas sobre essa temática e certamente vão refletir em mais conhecimento, reflexões e práticas fisioterapêuticas eficientes e eficazes. Mais ainda, vai agregar conhecimento numa área de atuação tão salutar em tempos de aumento da população idosa, conforme dados evidenciados.

De acordo com todo exposto acima levanta-se à seguinte problemática: “Qual a importância da atuação do fisioterapeuta para prevenção de quedas em idosos?”. O trabalho foi baseado na hipótese nula de que a atuação do fisioterapeuta não apresenta-se importante na prevenção de quedas em idosos e a hipótese alternativa de que a atuação do fisioterapeuta na prevenção de queda em idosos é importante.

O presente trabalho tem como objetivo geral destacar a atuação do fisioterapeuta na prevenção de quedas em idosos. Para atingir esse objetivo, contou-se com os seguintes objetivos específicos: analisar os aspectos do envelhecimento, sinalizar os fatores que decorrem em quedas nos idosos e por fim, destacar os benefícios da fisioterapia na prevenção e tratamento de possíveis alterações ocorridas na terceira idade.

2. METODOLOGIA

Este Trabalho de Conclusão de Curso tem um delineamento de revisão bibliográfica, elaborada a partir do direcionamento de seis fases: formação da pergunta norteadora e identificação do tema, levantamento dos critérios de inclusão e exclusão, coleta de dados, análise crítica e avaliação do estudo nos artigos escolhidos, interpretação dos resultados e por fim, apresentação do conhecimento do estudo explicado na revisão bibliográfica.

Assim, para a coleta de dados e obtenção do levantamento bibliográfico, foram utilizadas as bases de dados SCIELO, LILACS e PUBMED, com os seguintes descritores: “senescência”, “acidente por quedas”, “fisioterapia”, e seus correspondentes da língua inglesa: “*aging*”, “*accidental falls*”, “*physical therapy*”, utilizando os operadores booleanos “AND” e “OR”. Ressalta-se que tais descritores passaram pelo crivo dos Descritores de Ciências da Saúde (DeCS) da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS/ M e SH).

A escolha dos artigos e bases de dados empregados na pesquisa foi minuciosamente abordada, obedecendo aos critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos apenas artigos, disponíveis integralmente para download, com recorte temporal dos últimos dez anos, publicados nas línguas inglesa e portuguesa. Foram excluídos artigos com temáticas discrepantes ao tema proposto, assim como anais de congresso e eventos, monografias, dissertações, teses e livros.

Como procedimentos de coleta foram estipulados, na primeira fase, a leitura dos títulos das publicações acadêmicas e científicas, seguido dos resumos, e na segunda fase, leitura na íntegra dos artigos que compunham a amostra final.

Foi encontrado um total de 56 artigos, porém 39 destes não abrangiam o tema proposto do estudo, permanecendo uma amostra final de 17 artigos.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 CONCEPÇÕES SOBRE O ENVELHECIMENTO

O processo do envelhecimento das pessoas é a consequência dos ganhos conquistados por elas no século XX, ocorrendo através do avanço da ciência e da tecnologia, sem esquecer-se da participação das políticas públicas de saúde. A fase

idosa inicia a partir dos 60 anos sendo possível afirmar que a expectativa de vida desses indivíduos está aumentando gradativamente, podendo até superar a população das pessoas menores de 15 anos em 2050 (SILVA; SILVA NETO; VIDAL, 2020).

Atualmente, tudo o que envolve o aspecto da senescência humana passou a ter destaque por ser avaliado como um fato social, devido ao aumento da expectativa de vida e do declínio da taxa de fecundidade (RODRIGUES; HOMEM, 2021), uma vez que os países desenvolvidos vêm passando, ao longo de décadas, pelo processo de envelhecimento populacional advindo da transição demográfica (PEDROSA *et al.*, 2019).

No século XX, especificamente nos anos 50, houve uma inversão na pirâmide etária devido ao fenômeno do processo de envelhecimento que antes ocorria apenas nos países desenvolvidos e passou a ocorrer também nos países considerados em desenvolvimento, como no caso do Brasil (COSTA; SILVEIRA; MUNDIM, 2021). O fenômeno do envelhecimento populacional está gradativamente sendo associado à globalização e com isso, passou a ser um dos assuntos mais tratados e envolvidos nas esferas governamentais, surgindo, desta forma, uma gama de significados e valores sociais (TOMITA, 2019).

Em consequência do aumento do índice da expectativa de vida, se faz necessária uma mudança de comportamento e ideologias quanto à maneira de compreender e agir com os idosos e com o aspecto do envelhecimento (ESTEVES, 2016).

Ultimamente, a senescência é configurada com parâmetros negativos e com pouco valor na sociedade, porém, nem sempre foi desta maneira, anteriormente as pessoas mais velhas eram vistas como os detentores da sabedoria e dignas de respeito e que sempre ocupavam lugar de destaque e prestígio na sociedade. As perdas físicas e da capacidade produtiva eram totalmente irrelevantes se comparado ao que este idoso poderia oferecer para a população (SILVA; SILVA NETO; VIDAL, 2020).

Segundo Madeiro (2013, p. 50) “aproximadamente 40% do tempo vivido pelos idosos brasileiros são desprovidos de saúde”. Num mundo tão globalizado, é inadmissível que um grande arsenal de patologias seja constante na rotina dos idosos. Diante dessa realidade, a senilidade se destaca como uma problemática social, pois

a sociedade brasileira não está preparada para atender a essa nova demanda, uma vez que a qualidade de vida ainda não alcança toda a sociedade.

Entretanto, é evidente que a maioria dos idosos apresentam poucas perspectivas em relação ao futuro, considerando que a sociedade contemporânea, compreendendo o sistema educacional, de saúde, assistência, da previdência social e a mídia precisa repensar uma nova maneira de acolhê-los e reconhecê-los como indivíduos possuidores de direitos (RODRIGUES; HOMEM, 2021).

Em dado momento, a velhice passa a ter configuração de uma doença social, e o idoso passa pelo isolamento institucional. A senescência é encarada como uma nova fase de vida de todo sujeito e a maneira pela qual as pessoas encaram esta etapa é que configurará em como este idoso irá ser tratado (FERREIRA *et al.*, 2015).

A Gerontologia aponta que para haver um contentamento e bem-estar psicológico na velhice são imprescindíveis ao idoso obter saúde adequada, equilíbrio, envolvimento com a sociedade e longevidade. Para que haja o fortalecimento das capacidades cognitivas e formação e manutenção das redes sociais dos idosos é necessário uma prática constante de atividades educativas, motivação familiar, cidadania que proporcionem qualidade de vida e saúde (ESTEVES, 2016).

A Gerontologia Social analisa alguns pressupostos teóricos que avaliam a consonância entre ganhos e perdas após a chegada da última fase da vida. Esses modelos argumentam que o idoso, apesar de algumas perdas com relação à sua estrutura física, são desvalorizados, pois possuem capacidades que só são garantidas nesta fase e que, infelizmente, não são exploradas (ESTEVES, 2016).

A respeito do movimento de ganhos e perdas na fase idosa, Pedrosa e seus colaboradores (2019) assinalam que, para que haja um envelhecimento de maneira bem sucedida, é imprescindível que haja uma avaliação embasada na perspectiva de forma multidimensional, onde tanto fatores objetivos quanto subjetivos possam ser avaliados e considerados dentro de um âmbito no contexto cultural, onde há diversas demandas específicas.

É necessário que o idoso tenha um acompanhamento mais intenso, para que, desta forma, seja possível saber diferenciar o que pode ser caracterizado como patologia ou declínio cognitivo relacionado ao processo do envelhecimento. Através dessas observações é possível também identificar o surgimento de problemas, tais como a depressão (SILVA; SILVA NETO; VIDAL, 2020).

É possível que o idoso vivencie seu processo de envelhecimento com qualidade de vida e sucesso. Para que estes aspectos ocorram de forma eficaz são necessários alguns pontos inerentes importantes, tais como: haver suporte emocional e social, relações sociais adequadas, envolvimento do domínio físico e psicológico, independência adequada, ambiente físico harmonioso, bem como acesso físico adequado com cuidados de sua saúde física e mental (MADEIRO, 2013).

Pode-se perceber que a sociedade passou por uma grande mudança no que tange aos aspectos de longevidade e expectativa de vida, desta forma, é possível observar que a população de idosos vem crescendo a cada dia, então para que essas pessoas possam viver com uma melhor qualidade de vida são necessários políticas públicas que atendam de forma qualificada (PEDROSA *et al.*, 2019).

3.2 QUEDAS EM IDOSOS

A terceira idade é classificada como uma mudança biológica que tem a possibilidade de ocorrer impactos negativos na vida do indivíduo, seja de origem física ou psicológica, tornando-se um evento onde o resultado é oriundo de um processo anterior (ESTEVES, 2016).

Quando a pessoa passa a ser idosa, ela acaba sofrendo muitas mudanças em sua vida cotidiana, tanto na capacidade física quanto cognitiva. Assim, enfatiza-se que o ocasionamento dessas mudanças, que são inerentes ao processo de envelhecimento, varia entre indivíduos a depender de como ele levou sua vida nas fases anteriores (RODRIGUES; HOMEM, 2021).

Infelizmente, devido às incapacidades funcionais, o idoso acaba sendo visto como uma pessoa improdutivo na sociedade, fazendo-o sentir-se menosprezado, fragilizado e desamparado, levando a crer que já não possa mais atuar da forma que ele fazia anteriormente (COSTA; SILVEIRA; MUNDIM, 2021).

A senescência está diretamente relacionada à redução da capacidade do sujeito, entretanto estes fatores também estão ligados aos fatores ambientais e genéticos, assim, pode-se afirmar que o sujeito idoso irá vivenciar um processo de envelhecimento de acordo às suas vivências, ao ambiente em que estava inserido e, também, pelos seus fatores genéticos (TOMITA, 2019).

Entre as principais queixas da redução das funções na vida de um idoso pode-se observar sintomas de redução da capacidade motora, dismnésia, redução da

flexibilidade, o que acaba impedindo de realizar atividades diárias que antes realizavam com mais facilidade (ESTEVES, 2016).

Os idosos também podem apresentar alterações em sua capacidade auditiva, e visual, trazendo mais impactos negativos em sua capacidade de funcionalidade, pois quaisquer alterações nessas áreas, sejam elas com apenas uma redução ou até mesmo a perda completa, podem tornar-se fatores específicos para que esses idosos tenham uma dependência maior das pessoas (SILVA; SILVA NETO; VIDAL, 2020).

Devido ao processo do envelhecimento pode haver também a possibilidade de identificação no processamento da cognição, obtendo dificuldade em resgatar as informações ora aprendidas, redução da atenção e a memória recente também se tornam alteradas (PEDROSA, *et al.*, 2019).

Existem também as alterações nos músculos, reduzindo a sua capacidade física, pois com o avançar da idade pode ser observada uma redução tanto na quantidade quanto no tamanho das fibras musculares, gerando assim, uma redução em sua força muscular o que conseqüentemente vai acabar afetando seu desempenho neuromotor (GUERRA *et al.*, 2017).

Nas situações em que pode ser observada uma redução considerada da agilidade, a plasticidade se torna mais rígida e a coordenação também fica comprometida em razão da falta de preservação da sequência normal do ritmo e dos movimentos. A perda da potência e da força muscular acaba diminuindo a capacidade de realizar toques articulares mais rápidos nas situações como subir escadas e/ou levantar-se da cadeira (ESTEVES, 2016).

A queda é definida por Pereira e seus colaboradores (2017), não apenas como uma situação decorrente de um fator intrínseco, como por exemplo, uma síncope, mas também como um evento de cunho intencional, onde a pessoa se desloca ao chão ou para uma superfície mais baixa que seu corpo.

O evento da queda pode ser caracterizado por vários fatores: quanto à pressão, quanto a sua recorrência podendo ser recorrente ou acidental e quanto ao tempo de permanência ao chão, sendo prolongado nos casos de idosos que pode levar um tempo maior para se reerguer (PEDROSA *et al.*, 2019).

A queda é denominada por um ato de deslocamento nas situações em que todo o corpo é projetado para um grau mais inferior que o corpo da vítima em sua posição inicial, impedindo da pessoa de corrigir-se em tempo hábil acarretando assim, no comprometimento de sua estabilidade (FERREIRA *et al.*, 2015).

Infelizmente, esses acidentes trazem diversas consequências para o cotidiano de um idoso, estando incluso o alto índice de morbimortalidade, a deterioração do aspecto funcional, a hospitalização, podendo a ocorrer até casos de institucionalização. Além desses fatores, as atividades dos idosos podem ser reduzidas por decorrência das queixas de dores, medo de cair novamente, incapacidades ou por aconselhamentos de outras pessoas em realizar medidas de proteção que previnam as quedas nessas pessoas (PEREIRA *et al.*, 2017).

Nos hospitais, a incidência de idosos acima de 60 anos varia de cinco a sete quedas a cada 100 pacientes/dia, estando esses acidentes relacionados a fatores intrínsecos a este público, tais como déficit no equilíbrio, idade avançada, estado cognitivo prejudicado, dentre outros. E também podem ser analisados fatores extrínsecos a exemplo das situações físicas do ambiente hospitalar e situações específicas à atenção à saúde como, por exemplo, uso de medicamentos (GUERRA *et al.*, 2017).

3.3 BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA NA TERCEIRA IDADE

Segundo Sofiatti e seus colaboradores (2021), o envelhecimento populacional é um dos grandes problemas a serem enfrentados nas próximas décadas. Medidas precisarão ser tomadas no objetivo de proporcionar uma melhor condição de vida para a humanidade.

De acordo com Silva e Pescador (2021), o aumento do número de idosos nas últimas décadas tem requerido uma maior demanda de programas de promoção da saúde dos gerontos. A promoção da saúde é um tema atual e que traz desafios para a ampliação das práticas, no intuito de mostrar os componentes socioeconômicos e culturais da saúde e ressaltar a necessidade da participação social e de políticas públicas no processo de sua conquista, indo em busca de um envelhecimento ativo. A psicomotricidade assume um papel importante nesse processo, através de diferentes extensões (educativas, reeducativas e de prevenção), vindo a proporcionar benefícios envolvendo os aspectos sociais e psicológicos e, conseqüentemente, contribuindo no avanço da qualidade de vida na terceira idade.

O conceito de qualidade de vida tem sido citado em estudos como fator subjetivo e multidimensional, estando integrado ao bem estar pessoal e autoestima,

abrangendo diversos agentes contribuintes, tais como estado emocional que envolve a capacidade de se adaptar a mudanças, capacidade funcional medida pelo nível de autonomia e independência, suporte familiar sendo destacado como instrumento de grande relevância na saúde física e psicológica, estilo de vida e fatores culturais (FERREIRA; YOSHITOME, 2016).

Para obter uma melhor qualidade de vida dos idosos é imprescindível que haja uma boa capacidade funcional principalmente física, sendo esta um dos principais marcadores de um envelhecimento bem-sucedido. A fisioterapia atua na reabilitação e melhoria da coordenação motora e funcional dos idosos, consentindo, desta forma, em um desenvolvimento de habilidades, influenciando na autonomia de sua vida (TOMITA, 2019).

O primeiro objetivo é a análise do corpo para levar a uma maior consciência e como consequência aperfeiçoar o uso desse corpo, tanto com relação a sua parte funcional como em sua capacidade de se expandir. Não existe nenhuma restrição, cada indivíduo faz aquilo que se sente capaz de fazer, sem precisar de esforço, sem sentir cansaço e dor (RODRIGUES; HOMEM, 2021).

Entre as fundamentais atividades oferecidas, pode ser citados os movimentos no centro articular que impulsionam a propriocepção e aumentam a flexibilidade nas articulações, especialmente a dos pés e das cinturas escapular e pélvica, a exploração do eixo corporal gerando a possibilidade de melhorar a organização postural e o equilíbrio, exercícios para auxiliar na reeducação da respiração, a promoção do relaxamento que proporciona alívio das tensões tanto físicas quanto mentais, jogos de memória aos quais objetiva uma melhor atenção e expressão corporal e à educação em saúde do idoso. As queixas primárias dos idosos que chegam até a terapia psicomotora são dores causadas por doenças osteomusculares como artrose, reumatismo, dores na coluna, perda do sono, déficits cognitivos, solidão, hipertensão arterial e diabetes (SILVA; SILVA NETO; VIDAL, 2020).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) possui uma política cujo objetivo é favorecer um envelhecimento ativo e com saúde necessária. A fisioterapia, que objetiva estudar o movimento do homem, auxilia atuando com seus conhecimentos e recursos com a finalidade de reparar ou manter o nível adequado da função motora do idoso mantendo assim sua independência física a mais equilibrada possível (COSTA; SILVEIRA; MUNDIM, 2021).

A realização da fisioterapia auxilia para que o idoso obtenha superação às possíveis alterações que ameacem o seu equilíbrio, não obtendo melhora apenas no âmbito funcional, mas também, o orientando sobre suas limitações e recomendando possíveis mudanças nos seus lares a fim de lhe garantir uma maior segurança (ESTEVES, 2016).

A fisioterapia objetiva restaurar e aprimorar a capacidade funcional do idoso para que assim possa prevenir sua deterioração. Sua abordagem é ajuizar o sujeito como um todo avaliando todos os seus sistemas bem como o seu meio de convivência, bem como identificar suas relações sociais (PEREIRA *et al.*, 2017).

Os recursos fisioterapêuticos são uma forma de proporcionar uma notável melhoria na capacidade de locomoção e no equilíbrio, bem como na coordenação dessas funções, garantindo também o conforto e independência das realizações das atividades diárias (FERREIRA; YOSHITOME, 2016).

A fisioterapia se torna de grande importância em qualquer fase de vida, entretanto, nas pessoas idosas há um destaque maior, não só pela possibilidade de tratamento, mas também pelos aspectos preventivos, o que irá, dessa forma, proporcionar a eles uma qualidade de vida adequada, o que pode ser confirmada por Esteves (2016, p.83) “os benefícios de exercícios fisioterapêuticos encontram-se entre os recursos fundamentais, ocupando o centro dos programas elaborados para melhorar ou restaurar as funções de um indivíduo ou prevenir as disfunções.”

Atualmente há diversos estudos que estão voltados para a efetividade das ações da fisioterapia com associação a agilidade, ao melhor condicionamento, equilíbrio e flexibilidade das pessoas idosas. Guerra e seus colaboradores (2017) destaca que a prática dos exercícios de fisioterapia correlacionados a um bem estar físico apresentam resultados benéficos para as pessoas, principalmente os idosos pois atua melhorando a sua capacidade e autonomia.

Com relação aos exercícios fisioterapêuticos realizados na água, a hidroterapia, pode-se observar que há uma grande importância nos aspectos relacionados à manutenção, prevenção e melhoria na funcionalidade do idoso, pois a água fornece suporte e reduz o estresse biomecânico nas articulações e nos músculos (FERREIRA; YOSHITOME, 2016).

Há uma necessidade nos sujeitos a partir dos 65 anos em oferecer uma atenção especial no que tange ao declínio de suas capacidades que, com o decorrer dos anos se tornam afetados de forma gradativa, nessa conjuntura é que entram os

exercícios de fisioterapia, devido a estes proporcionar diversas funções que antes estavam inativas em decorrência da idade (SILVA; SILVA NETO; VIDAL, 2020).

4. CONCLUSÃO

Com o processo de envelhecimento o idoso está susceptível a contrair inúmeras doenças principalmente às que estão relacionadas a perda do condicionamento físico e da capacidade funcional, e esse quadro tende a se agravar quando esse indivíduo teve maus hábitos no decorrer de sua vida.

A fisioterapia atua na promoção e reabilitação da saúde desses idosos, gerando assim uma boa qualidade de vida para os mesmos, sendo realizados exercícios programados e específicos a realidade de cada um, reduzindo, desta forma, um adiamento da redução da funcionalidade do organismo destes.

Pode-se observar que a fisioterapia quando ligada à gerontologia atua realizando a reinserção dos aspectos preventivos de sua força física e sua capacidade funcional, e quando necessário, atua também curando e reabilitando esses idosos, tendo assim uma grande importância no redirecionamento de sua vida social.

Embora possa ser notado um grande avanço de estudos focados nesta temática, foi possível perceber que há ainda a necessidade de mais estudos e pesquisas para que assim, possa haver um aperfeiçoamento dessas práticas com os idosos.

REFERÊNCIAS

- COSTA, F.M.; SILVEIRA, R.; MUNDIM, M.M.. A importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: artigo de revisão. **Revista Multidisciplinar de Humanidades Tecnológicas Finom**, Paracatu, v. 30, n. 1, p. 254-266, jul-set, 2021.
- ESTEVES, C.B.. Uma visão pioneira no desafio da inclusão social. **Debates Sociais**, Rio de Janeiro, v.31, n. 57, p. 81-92, jun. 2016.
- FERREIRA, O. G. L; *et al.* Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Revista Texto contexto**, v. 21, n. 3, Florianópolis Jul. 2015..
- FERREIRA, D. C. O.; YOSHITOME, A. Y. Prevalência e características das quedas de idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 6, n. 63, p. 991-997, Brasília, 2016.
- GUERRA, H.S.; *et al.* Avaliação do risco de quedas em idosos da comunidade. **Revista Saúde.Com**, Aparecida de Goiânia, v. 13, n. 2, p. 879-886, jun. 2017.
- IBGE. **Indicadores**. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - Quarto Trimestre de 2019.
- MADEIRO, A. Tipos de estudos epidemiológicos: conceitos básicos e aplicações na área do envelhecimento. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 12, n. 4, fev. 2013.
- OLIVEIRA, H.L.; *et al.* Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão de literatura. **Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais**, v. 9, n. único, p. 43-47, abr. 2017.
- PEDROSA, C.S.; *et al.* A hidrocinesioterapia na funcionalidade, quedas e alterações musculoesqueléticas de idosas. **Revista Ciência & Saúde**, Goiânia, v. 12, n. 3, p. 2-7, dez. 2019.
- PEREIRA, L.M.; *et al.* Impacto do treinamento funcional no equilíbrio e funcionalidade de idosos não institucionalizados. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 1, n. 25, p. 79-89, 2017.
- REICHERT, T.D.; *et al.* Efeitos da hidroginástica sobre a capacidade funcional de idosos: metanálise de estudos randomizados. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v.20, n.5, p.447-457, set.2015.

RODRIGUES, M.; HOMEM, S.. Prevenção de quedas em idosos: uma abordagem da fisioterapia. **Inova Saúde**, Criciúma, v. 1, n. 12, p. 20-29, 2021.

SILVA, J.P.; SILVA NETO, F.S.; VIDAL, G.P. Recursos fisioterapêuticos empregados na prevenção de quedas na população idosa. **Research, Society and Development**, João Pessoa, v. 9, n. 8, p. 1-14, jun. 2020.

SILVA, K.L.; PESCADOR, M.V.B. Doenças endócrinas da senescência: uma revisão de literatura. **Journal Of Health**, v. 3, n. 2, p. 200-211, jun. 2021.

SOFIATTI, SL.; *et al.* A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, v. 7, n. 17, p. 31-37, abr. 2021.

TOMITA, N. O idoso e as instituições asilares no município do Rio de Janeiro. **Revista Social**, São Paulo, v.7, n.4, p.167-77, fev. 2019.

ZANIN, C. F.; *et al.* Força de preensão palmar em idosos: uma revisão integrativa. **Revista Pajar**, Rio Grande do sul, v.6, n.1, p. 22-28, maio. 2018.