

## **FISIOTERAPIA COMO PREVENÇÃO EM SAÚDE PARA IDOSOS COM RISCO DE QUEDAS**

### **Alexandre Cesar Ferreira Gomes**

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro)  
alexandre.gomes@aluno.unifametro.edu.br

### **Francisco Douglas do Nascimento de Sousa**

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro)  
francisco.sousa16@aluno.unifametro.edu.br

### **Larissa Maria Costa da Silveira**

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro)  
larissa.silveira@aluno.unifametro.edu.br

### **Thais Elias Moura**

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro)  
thais.moura01@aluno.unifametro.edu.br

### **Natalia Aguiar Moraes Vitoriano**

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro)  
natalia.vitoriano@professor.unifametro.edu.br

### **Patrícia da Silva Taddeo**

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro)  
patricia.taddeo@professor.unifametro.edu.br

**Área Temática:** Promoção, Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Encontro Científico:** XII Encontro de Iniciação à Pesquisa

**Introdução:** Com o atual crescimento da perspectiva de vida e a redução da taxa de mortalidade, é notável que o envelhecimento populacional está crescendo mundialmente. Só os idosos, compõem cerca de 12% da população mundial, e este índice tende a crescer e triplicar até o ano 2.100. Com o envelhecimento, é natural que diversos declínios funcionais passem a surgir, afetando algumas funções do sistema musculoesquelético, ósseo e sistema vestibular, consequente a esses declínios, a queda se torna um grande fator de risco para o idoso. Embora saibamos que as quedas podem acontecer em qualquer idade, os idosos passam a ser mais propensos devido às alterações fisiológicas funcionais. A falta de atividade física e uma má alimentação contribui para o enfraquecimento muscular, afetando sua força, capacidade funcional, propriocepção e equilíbrio. Constantemente, os idosos passam por grandes desafios dentro de suas próprias casas e ao caminhar na rua, onde há diversos obstáculos e irregularidades. Muitos desses idosos residem em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI), onde são notáveis os inúmeros desafios para que se alcance a necessidade de um cuidado mais humanizado e individualizado, que fará toda a diferença na reabilitação e em sua autoestima. Idosos que caem podem ter grandes lesões físicas, e essas lesões podem, inclusive, ser irreversíveis, levando a uma invalidez ou morte. Ao cair o idoso desenvolve cinesiofobia, e

toda e qualquer atividade do seu dia a dia se torna um traumatizante, muitos dos idosos passam a se isolar e a ter um nível de depressão, onde, esses fatores podem drasticamente elevar o risco de futuras quedas. A prevenção de quedas requer uma atenção especial e uma conduta fisioterapêutica precoce para melhorar seu equilíbrio, sua força muscular e seu desempenho físico em geral, assim como a prática de exercícios de perturbação de superfície, avaliação de perfil fisiológicos, treinamentos de propriocepção, força muscular, equilíbrio postural e exercícios multissistêmicos contribuem para prevenção de quedas. **Objetivo:** Mostrar os efeitos da Fisioterapia como prevenção em saúde para idosos com risco de queda. **Metodologia:** O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura na qual foram realizadas buscas eletrônicas nas bases de dados PubMed, Google Acadêmico e no diretório de revistas Scielo. Foram utilizados os descritores Humanização, Idoso, Prevenção, Saúde, Queda e Fisioterapia. Os critérios utilizados foram: Ensaio clínico randomizado; publicação nos últimos cinco anos, nos idiomas em inglês, português e espanhol. Foram excluídos artigos de revisão de literatura, trabalhos de conclusão de curso, tese e dissertações. Com cruzamento dos dados, foram encontrados 16 artigos. Destes, 11 artigos foram excluídos por não se adequarem à temática proposta. Desta forma, 5 artigos foram selecionados para a revisão. **Resultados e Discussão:** Entre os artigos estudados foram observados estudos em diversas classes de idosos, com diferentes tipos de limitações físicas e idades a partir de 60 anos. Entre as pesquisas, os diversos grupos de idosos foram submetidos a procedimentos fisioterapêuticos, como exercícios de propriocepção, pilates, hidroginástica, além de avaliações específicas. Foi observado que, os idosos que se submetem a esses procedimentos fisioterapêuticos e exercícios físicos apresentam uma maior resistência às quedas. **Considerações finais:** Nos estudos realizados vimos que, exercícios e tratamentos fisioterapêuticos são eficazes na prevenção de quedas em idosos, um método que a longo prazo ajuda na redução de quedas, fazendo com que o idoso tenha o resgate do equilíbrio corporal, contribuindo também para uma melhora da marcha, e assim, concluímos que vários fatores podem ser levados em consideração para as causas desses riscos, mas, sendo realizado uma intervenção, possuímos eficácia nos danos causados devido ao envelhecimento.

**Palavras-chave:** Humanização; Idoso; Prevenção; Saúde; Queda; Fisioterapia.

#### Referências:

CELICH, K. L. S. et al. Contribuições do cuidar em humanidade durante a pandemia em uma instituição para idosos em Portugal. **Texto & contexto enfermagem**, v. 31, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2021-0206pt> Acesso em: 17 mar. 2024.

CHITTRAKUL, J. et al. Multi-system Physical Exercise intervention for fall prevention and quality of Life in pre-frail older adults: A randomized controlled trial. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 9, p. 3102, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17093102>. Acesso em: 15 mar. 2024.

LURIE, J. D. et al. Surface perturbation training to prevent falls in older adults: A highly pragmatic, randomized controlled trial. **Physical therapy**, v. 100, n. 7, p. 1153–1162, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/ptj/pzaa023>. Acesso em: 15 mar. 2024.

NASCIMENTO, F. R. DO; MAGGI, M. DA R.; DA ROSA MAGGI SANT HELENA, B. Reabilitação vestibular na prevenção de quedas em idosos . **Monumenta - Revista de Estudos Interdisciplinares**, v. 2, n. 3, p. 103-122, 15 jul. 2021. Disponível em:

<https://monumenta.emnuvens.com.br/monumenta/article/view/69>. Acesso em: 15 mar. 2024.

SUN, M. et al. The effect of exercise intervention on reducing the fall risk in older adults: A meta-analysis of randomized controlled trials. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 23, p. 12562, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph182312562>. Acesso em: 17 mar. 2024.