**A IMPORTÂNCIA DO FORTALECIMENTO ASSOCIADO A EXERCÍCIOS PARA A PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS**

¹ **MILLA MARTINS SILVA**

Acadêmica de Fisioterapia, Centro Acadêmico da Faculdade Uninta de Itapipoca.

Itapipoca, Ceará.

E-mail: milla\_martiins@outlook.com

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

²**JÉSSICA KAROLINE DA CRUZ CARNEIRO**

Acadêmica de Fisioterapia, Centro Acadêmico da Faculdade Uninta de Itapipoca.

Itapipoca, Ceará.

E-mail: jkaroline185@gmail.com

**³ LARA MARIA BARBOSA RAMOS**

Acadêmica de Fisioterapia, Centro Acadêmico da Faculdade Uninta de Itapipoca.

Itapipoca, Ceará.

E-mail:laramariiab@gmail.com

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**¹Clara Wirginia de Queiroz Moura**

Fisioterapeuta. Mestra em saúde da família pela Universidade Federal do Ceará. Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade Uninta de Itapipoca.

Itapipoca, Ceará

**Resumo :** O presente artigo tem como objetivo destacar a importância da ação fisioterapêutica na prevenção e tratamento de quedas em idosos.

**Introdução:** Segundo Gonçalves (2016), a perda do equilíbrio acontece principalmente em idosos com mais de 60 anos, com o avanço da idade o idoso torna-se mais frágil devido ao próprio processo natural do envelhecimento.

 As alterações fisiológicas próprias da idade podem levar a uma atrofia e fraqueza muscular, assim tornando os ossos mais frágeis, que são apoiados por músculos mais fracos, assim levando a queda e a sua consequência mais temida, as fraturas (Oliveira,2021).

A cinesioterapia é o uso do movimento ou exercício como forma de terapia. Os primeiros estudos sobre a utilização dos exercícios terapêuticos surgiram da Grécia e Roma antigas, porém foi a partir da I Guerra Mundial que houve um aumento acentuado da utilização deste recurso para a reabilitação de pacientes, isso devido ao grande número de incapacitados durante e após os combates. A principal finalidade é a manutenção ou desenvolvimento livre para a sua função, e tem como efeitos principais a melhora da força, resistência a fadiga, coordenação motora, mobilidade e flexibilidade. A cinesioterapia utiliza exercícios de fortalecimento para que o sistema muscular represente um papel essencial na fisioterapia e na reabilitação (Freitas, 2021).

Com a ajuda da fisioterapia as atividades da vida diária se tornam menos perigosas devido a promoção de fortalecimento do ganho muscular, prevenindo futuras quedas, dando assim uma qualidade de vida melhor para esse indivíduo.

**Objetivo:** Compreender a importância da atuação fisioterapêutica voltado para geriatria, na redução de quedas através de realização de exercícios físicos treinos de equilíbrios, cinesioterapia e propriocepção.

**Método:** O presente artigo trata-se de uma revisão bibliográfica, com pesquisas realizadas através dos bancos de dados Sciello e Google acadêmico, com artigos publicados no ano de 2013 a 2022. Foram analisados os artigos com informações para contribuir com o assunto principal.

 **Resultados:** Através da análise dos artigos publicados, a Fisioterapia se destaca como a principal aliada para a prevenção e reabilitação nos idosos, com a redução de quedas, dando uma promoção de vida qualificada.

**Conclusão**: É possível concluir que a fisioterapia tem um papel de suma importância na prevenção de quedas em idosos, é possível concluir que com a prática regular de atividades físicas promove uma melhora significativa no ganho de aumento da resistência e na redução de risco de quedas.

**Descritores:** Atuação da fisioterapia em idosos, geriatria, ganho de força muscular, prevenção de quedas.

**Referências**

GONÇALVES, Montero, Freitas. A importância da cinesioterapia no equilíbrio do idoso. Revista discente da Uniabeu, volume 4 numero 8 Dez. 2016

SOFFIATI, Oliveira, Gomes, Vieira. A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. REVISTA BRASILEIRA MILITAR DE CIÊNCIAS, V. 7, N. 17, 2021

OLIVEIRA, Rodrigues,Caruso, Freire. FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: REVISÃO DE LITERATURA. Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais, v. 9, n. único, p. 43-47, 2017