

CAPÍTULO 16

EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS NA PREVENÇÃO DE QUEDAS DO INDIVÍDUO IDOSO

Keice Caline dos Santos Lourenço
Thayane Priscila Moraes Ferreira
Cláudia Lorena Carvalho Alves
Victoria Lais dos Santos Carmo
Andressa Rodrigues Bezerra
Giulia Lara Bonaldo
Luciana Oliveira dos Santos

RESUMO

Com o avançar da idade, múltiplos fatores constituem um desafio para que idosos vivam de forma independente e com autonomia e, dentre eles, destacam-se as quedas. Atualmente estima-se que a população de idosos no Brasil na faixa etária de 60 a 80 anos é de 11,48%, sendo quase metade mulheres (IBGE, 2018). Não existe uma maneira padrão de envelhecimento, sendo próprio de cada indivíduo independente de sua idade cronológica. Este processo é um evento complexo onde as condições biológicas e socioculturais estão intimamente relacionadas. Estas alterações tornam o indivíduo mais fragilizado e mais suscetível a eventos incapacitantes, como as quedas. Este trabalho foi realizado através de pesquisas feitas em livros e artigos nos últimos cinco anos, na qual busca evidenciar a importância da fisioterapia na prevenção de quedas dos idosos. Dispondo como evidência publicações contidas nas bases de dados: SciELO, Pubmed, Bireme e LILACS. O objetivo da pesquisa foi identificar a importância dos exercícios fisioterapêuticos na prevenção de quedas do idoso. Observou-se que a atividade física é um importante componente para o sucesso do envelhecimento e a escolha da modalidade de exercício deve valorizar acima de tudo as preferências pessoais e possibilidades do idoso, ou seja, a atividade física atua como grande método de prevenção e pode ser adaptada aos déficits que já estejam presentes no idoso, como treino de marcha, de equilíbrio, cuidados com hipotensão postural e transferências.

PALAVRAS CHAVES: Pessoa Idosa. Exercício físico. Equilíbrio. Acidente por quedas.

1. INTRODUÇÃO

Na gerontologia, o processo de envelhecimento saudável é composto pela independência funcional, habilidade para executar tarefas do cotidiano; e autonomia, capacidade de decidir e delegar funções (D'ORSI, 2011). Esse processo natural associado à inatividade física pode, gradualmente, levar à redução do desempenho físico e mental nos indivíduos idosos (SIQUEIRA *et al.*, 2007). Ao profissional de saúde cabe não somente a tarefa de propor, mas também de sensibilizar o paciente sobre a importância de buscar, no andamento da enfermidade, as maneiras de obter o controle e a manutenção da funcionalidade (SCLIAR, 2007).

Com o avançar da idade, múltiplos fatores constituem um desafio para que idosos vivam de forma independente e com autonomia. Não existe uma maneira padrão de envelhecimento, sendo próprio de cada indivíduo independente de sua idade cronológica. Esse processo é um

evento complexo onde as condições biológicas e socioculturais estão intimamente relacionadas. As alterações tornam o indivíduo mais fragilizado e mais suscetível a eventos incapacitantes, como as quedas. Elas são consideradas uma das síndromes mais incapacitantes e preocupantes, pois um único evento pode ter repercussões no âmbito social, econômico e de saúde (CAVALCANTE *et al.*, 2012).

De acordo com Nascimento e Tavares (2016), a necessidade do desenvolvimento de investigações nacionais sobre os fatores associados às quedas, visa subsidiar abordagens sistemáticas pelos profissionais de saúde e políticas públicas de apoio, com intuito de reduzir este evento que ainda é tão frequente entre os idosos.

Acerca do assunto, Pimentel e Scheicher (2009) analisaram 70 idosos que foram divididos em ativos e sedentários. Eles verificaram diferença estatisticamente significativa nas pontuações da escala de Berg na comparação entre os indivíduos idosos que praticavam exercícios físicos e os que não praticavam. O desempenho médio do grupo ativo foi consideravelmente melhor, o que tornou possível inferir que a prática regular de exercícios físicos interfere no melhor equilíbrio.

Frequentemente as quedas em pessoas idosas resultam em lesões, deficiência ou hospitalização, estima-se que 30% das pessoas com 65 anos ou mais velhos que vivem na comunidade e mais de 50% dos que vivem em instalações de cuidados residenciais ou lares de pessoas idosas caem pelo menos uma vez a cada ano (MERLO *et al.*, 2012).

Segundo Aveiro *et al.* (2011), a fisioterapia, com o objetivo de promover a qualidade de vida do indivíduo em todos os ciclos da vida, mantendo a integridade do movimento por meio de cinesioterapia e recursos físicos, também pode ser bem empregada na terceira idade. O exercício físico é um importante componente para o sucesso do envelhecimento e a escolha da modalidade de exercício deve valorizar, acima de tudo, as preferências pessoais e possibilidades da pessoa idosa. O lazer e a socialização devem integrar um programa bem-sucedido, e para que isso ocorra, as atividades devem ser, sempre que possível, em grupo e variada (SANCHEZ, BARRETO; 2011). Baseados nisso, o intuito do trabalho é identificar a relevância dos exercícios fisioterapêuticos na prevenção de quedas das pessoas idosas.

2. METODOLOGIA

Este trabalho foi realizado através de pesquisas feitas em artigos nos últimos dez anos, com o intuito de identificar a importância dos exercícios fisioterapêuticos na prevenção de quedas dos idosos. O estudo teve caráter exploratório, e também argumentativo, no qual foram

utilizadas abordagens descritivas com o propósito de identificar e analisar artigos científicos, considerando o objetivo da pesquisa.

Para o desenvolvimento da pesquisa, realizou-se uma abordagem bibliográfica da literatura e foram utilizadas as seguintes plataformas: SciELO, Pubmed, Bireme e LILACS. As palavras-chaves utilizadas foram: idoso, equilíbrio, mobilidade funcional e quedas. Como critério de inclusão, foram utilizados artigos publicados nos últimos 10 anos nas línguas em espanhol, português e inglês. Os critérios de exclusão foram artigos incompletos e estudos piloto.

Para os critérios de seleção das referências catalogadas para o desenvolvimento dessa pesquisa, foram considerados os seguintes métodos: artigos completos, publicados nos últimos 10 anos que apresentaram em sua problemática: exercícios fisioterapêuticos na prevenção de quedas dos idosos.

Foram realizadas análises preliminares das bibliografias catalogadas, com o objetivo de excluir os artigos que não obedeceram aos critérios preestabelecidos. Foram excluídos estudos pilotos e artigos incompletos. Foram realizadas as seguintes etapas: leitura exploratória de todo material selecionado, leitura seletiva, registro das informações extraídas das fontes em instrumentos específicos.

3. RESULTADOS

Quadro1: Artigos selecionados, tabulados e organizados.

AUTORES	OBJETIVO	CONCLUSÃO
Oliveira <i>et al.</i> (2017)	Recursos fisioterapêuticos utilizados para a prevenção de quedas entre pessoas idosas.	A prática regular de exercícios físicos promove melhoras significativas nos aspectos, equilíbrio, flexibilidade, funcionalidade e aumento da resistência muscular, reduzindo o risco de quedas e consequentemente quebrando o ciclo vicioso de quedas.
Bueno <i>et al.</i> (2018)	Analisar os benefícios da utilização da hidroterapia como medida preventiva de quedas em idosos.	A hidroterapia colaborou para a prevenção de quedas em idosos, sem distinção de que os mesmos tenham que possuir alguma patologia.
Cunha <i>et al.</i> (2014)	Determinar o efeito do exercício físico na prevenção das quedas dos indivíduos idosos.	Os programas de exercícios físicos devem ser recomendados porque são eficazes na diminuição do número de risco de quedas nos idosos (força de recomendação A).
Taguchi <i>et al.</i> (2016)	Verificar a eficácia de um programa de prevenção de quedas em indivíduos idosos socialmente ativos.	A proposta se mostrou eficaz, uma vez que diminuiu o risco de quedas melhorando, consequentemente, o equilíbrio corporal dos voluntários da pesquisa. Promoveu, ainda, a redução com a preocupação de futuras quedas, principalmente nos idosos mais longevos.
Franciulli <i>et al.</i> (2015)	Avaliar a efetividade do protocolo de hidroterapia e cinesioterapia no equilíbrio e na agilidade de pessoas idosas que costumam cair.	A hidroterapia e a cinesioterapia são efetivas para a melhora do equilíbrio e agilidade dos participantes, amenizando o declínio da capacidade funcional inerente ao envelhecimento.

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

4. DISCUSSÃO

Na pesquisa de Oliveira *et al.* (2017), com base nos estudos pesquisados, observa-se que uma abordagem adequada engloba exercícios de aquecimento, alongamento, fortalecimento muscular, equilíbrio e relaxamento, podendo ser realizados tanto no solo quanto na água. Esse programa de exercícios atende às necessidades do idoso de forma global. Esse estudo, baseado no fortalecimento dos MMII, utilizou exercícios fáceis de serem reproduzidos e aplicados na água e no solo. Além disso, apresentou como resultados a melhora do equilíbrio estático e dinâmico. Esse estudo vai de encontro o que se tem na literatura onde os resultados são mais evidentes nos exercícios em solo. A maioria dos estudos analisados reforçou a importância dos exercícios físicos resistidos e aeróbicos em indivíduos idosos para melhora da aptidão física e conseqüentemente da funcionalidade. Pois os mesmos promovem aumento da força e massa muscular, reduzindo os riscos de quedas.

Bueno *et al.* (2018), verificaram a necessidade de abordar e refletir sobre o tema, no intuito de fomentar estudos que possibilitem ampliar os conhecimentos dos resultados da hidroterapia na saúde da população idosa. No estudo, a prática da hidroterapia foi positiva para essa população com a melhora do equilíbrio, força muscular, respiração, coordenação e marcha. O meio aquático atuou como facilitador para os movimentos.

No estudo de Cunha *et al.* (2014), foi avaliada uma proposta de Programa de Exercícios de Otago (PEO), constituída por um conjunto de exercícios de fortalecimento muscular de membros inferiores, exercícios de equilíbrio e caminhada. Os exercícios duravam cerca de 30 minutos, eram realizados três vezes por semana, prescritos individualmente e aumentavam a dificuldade. Comparado com o grupo que não realizou os exercícios físicos, o grupo de idosos que praticava o PEO reduziu significativamente as taxas de quedas. Há evidências de que os programas de exercícios físicos em pessoas mais velhas não só reduzem as taxas de quedas, mas também evitam lesões decorrentes das mesmas.

No estudo, Gasparotto *et al.* (2014) mostraram que a atividade física atua como grande método de prevenção e pode ser adaptada aos déficits que já estejam presentes na população idosa. Os exercícios eram compostos por treino de marcha, cuidados com hipotensão postural e transferências, além de atividades de equilíbrio como tai-chi e foram reportadas como importante alternativa e forte impacto na prevenção de quedas. Pois essas práticas contribuem em dois importantes aspectos, o muscular e o proprioceptivo, e dessa maneira promovem benefícios mais amplos.

Finalmente, Franciulli *et al.* (2015) demonstraram que tanto o protocolo de hidroterapia como o protocolo de cinesioterapia propiciaram a facilitação do deslocamento e do equilíbrio corporal da população idosa, melhorando a condição da capacidade funcional e mobilidade e, conseqüentemente, reduzindo o risco de quedas.

5. CONCLUSÃO

Com base nos estudos revisados, observou-se que a prática de atividades físicas regulares entre idosos traz benefícios. A melhora do equilíbrio, da força muscular, da mobilidade, da funcionalidade da pessoa idosa e, conseqüentemente, uma melhoria qualidade de vida foram questões pontuadas nos estudos. Além disso, foi levantada a prevenção de novas quedas como fator importante com a prática de exercícios físicos. Mostrou-se ainda que a modalidade de hidroterapia e cinesioterapia têm papel importante na prevenção de quedas. Sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas a fim de verificar não só os benefícios das modalidades, mas incluir a investigação sobre a intensidade e duração dos exercícios.

REFERÊNCIAS

BUENO, M. B. T.; BUENO, M. M.; CORRÊA, T. B. Hidroterapia como medida preventiva de quedas em idoso: Revisão narrativa da literatura. **Revista mundi saúde e biológicas**, Curitiba, 3, jun. 2018. Disponível em: < (14) (PDF) Hidroterapia como Medida Preventiva de Quedas em Idosos: Revisão Narrativa da Literatura (researchgate.net)>. Acessado em: Jan, 2023.

CAVALCANTE, A. L. P.; AGUIAR, J. B.; GURGUEL, L. A. Fatores associados a quedas em idosos residentes em um bairro de Fortaleza, Ceará. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, 15, jan.2012. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1809-98232012000100015>>. Acessado em: Jan, 2023.

CUNHA, P.; PINHEIRO, L. C. O papel do exercício físico na prevenção das quedas nos idosos: uma revisão baseada na evidência. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, Lisboa, 32, abr. 2016. Disponível em: < [https://O papel do exercício físico na prevenção das quedas nos idosos: uma revisão baseada na evidência \(scielo.pt\)](https://O papel do exercício físico na prevenção das quedas nos idosos: uma revisão baseada na evidência (scielo.pt))>. Acessado em: Jan, 2023.

D'ORSI, L.; XAVIER, A. J.; RAMOS, L. R. Trabalho, suporte social e lazer protegem idosos da perda funcional: estudo epidioso. **Revista de Saúde Pública**, Florianópolis, 45, ago. 2011. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0034-89102011000400007>>. Acessado em: Jan, 2023.

FRANCIULLI, P. M. *et al.* Efetividade da hidroterapia e da cinesioterapia na reabilitação de idosos com histórico de quedas. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, 20, dez. 2015. Disponível em: < pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-868923>. Acessado em: Jan, 2023.

GASPAROTTO, L. P. R.; FALSARELLA, G. R.; COIMBRA, A. M. V. As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, 17, mar. 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1809-98232014000100019>>. Acessado em: Jan, 2023.

NASCIMENTO, J. S.; TAVARES, D. M. S. Prevalência e fatores associados a quedas em idosos. **Texto e contexto - Enfermagem**, Santa Catarina, 25, jan. 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0104-07072016000360015>>. Acessado em: Jan, 2023.

MERLO, A. *et al.* Postural stability and history of falls in cognitively able older adults: The Canton Ticino study. **Gait & Posture**, Oxford, 36, set. 2012. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2012.06.016>>. Acessado em: Jan, 2023.

OLIVEIRA, H. M. L. *et al.* Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão de literatura. **Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais-Animais e Humanos**, Juiz de Fora, 9, out. 2017. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-964842>>. Acessado em: Jan, 2023.

PIMENTEL, R. M. E.; SCHEICHER, M. E. Comparação do risco de queda em idosos sedentários e ativos por meio da escala de equilíbrio de Berg. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, 16, mar. 2009. Disponível em: <<https://dx.doi.org/10.1590/S1809-29502009000100002>>. Acessado em: Jan, 2023.

SIQUEIRA, F. V. *et al.* Prevalência de quedas em idosos e fatores associados. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, 41, out. 2007. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000500009>>. Acessado em: Jan, 2023.

SCLIAR, M. História do conceito de saúde. **Physis: Revista Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 17, abr. 2007. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-73312007000100003>>. Acessado em: Jan, 2023.

TAGUCHI, C. K. *et al.* Eficácia de programa de prevenção de quedas em idosos. **Distúrbios da Comunicação**, São Paulo, 28, jun. 2016. Disponível em: <pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1669>. Acessado em: Jan, 2023.