

## A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDA EM IDOSO

### THE ROLE OF PHYSIOTHERAPY IN THE PREVENTION OF FALLS IN THE ELDERLY

Nelita Braga Lima<sup>1</sup>

**RESUMO:** O aumento da estatística de vida da população idosa no Brasil tem crescido significativamente, o aumento dessa proporção é um fenômeno global, todo o mundo encontra-se em algum estágio desse processo e isso se dá devido a melhora na qualidade de vida. Trata-se de uma pesquisa de Revisão Bibliográfica, explicativa e descritiva durante o ano letivo de 2021 para fins de conclusão do curso de graduação de Fisioterapia. Para isto foi utilizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados de base do SCIELO, Google Acadêmico, livros, artigos e revistas, com período de publicação dos anos 2017 a 2021. A queda em idoso esta raramente relacionada a uma causa única, podendo ter fatores de risco extrínsecos e intrínsecos, onde pode trazer vários prejuízos na qualidade de vida deste, podendo gerar até um sentimento de incapacidade e levando a um caso mais grave como uma depressão. A fisioterapia na prevenção de queda em idosos realiza exercícios de melhora de marcha, equilíbrio, propriocepção e até mesmo em ganho de força de membros inferiores, realiza avaliação de ambiente de convivência diária e verificação dos riscos, tanto doméstico ou não, dando orientações e a possibilidade de adaptações domiciliares. Foi possível concluir que a Fisioterapia atua diretamente na prevenção de quedas, orientando a sociedade, os familiares e o próprio idoso, proporcionando uma melhora na qualidade de vida seja ela na prevenção ou reabilitação de queda, focando sempre na prevenção da saúde e no ambiente seguro ao idoso.

1346

**Palavra-chave:** Queda. Riscos. Idoso. Saúde.

**ABSTRACT:** The increase in the life statistics of the elderly population in Brazil has grown significantly, the increase in this proportion is a global phenomenon, the whole world is at some stage of this process and this is due to the improvement in quality of life. This is a Bibliographic Review research of a qualitative, explanatory and descriptive nature during the 2021 academic year for the purpose of completing the Physiotherapy undergraduate course. For this, a bibliographic survey was used in the databases of SCIELO, Google Scholar, books, articles and magazines, with publication period from 2017 to 2021. The fall in the elderly is rarely related to a single cause, and may have factors extrinsic and intrinsic risk factors, where it can bring about several damages in the quality of life of this person, and can even generate a feeling of incapacity and leading to a more serious case such as depression. Physiotherapy in the prevention of falls in the elderly performs exercises to improve gait, balance, proprioception and even to gain strength in the lower limbs, evaluates

<sup>1</sup> GRANDUANDA, Centro Universitário de Goiânia (UNICEUG), E-mail: nelitabragalima@hotmail.com.

the daily living environment and checks the risks, whether domestic or not, providing guidance and possibility of home adaptations. It was possible to conclude that Physiotherapy acts directly in the prevention of falls, guiding society, family members and the elderly, providing an improvement in the quality of life, whether in the prevention or rehabilitation of falls, always focusing on health prevention and a safe environment. to the elderly.

**Keywords:** Fall. Scratches. Elderly. Healt.

## 1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é natural do organismo como um todo e caracteriza-se por um conjunto de alterações e transformações fisiológicas e estruturais, envolvendo mecanismos e a incapacidade de realizar funções que antes eram comuns, diferente do que acontece na juventude em que as células são substituídas por novas, na fase de envelhecimento as células somáticas do corpo começam a morrer e não serem substituídas por novas.

Já no idoso a taxa mais lenta de renovação celular e a redução da rede vascular e glandular. Fisiologicamente, o envelhecimento está associado á perda de tecido fibroso, as alterações biológicas, funcionais, psicológicas que com os anos tendem a afetar na perda da capacidade que o indivíduo possui em se adaptar ao meio ambiente. Este estudo fala sobre como tem se tornado cada vez mais comum as quedas em idosos, e os riscos que trazem para sua saúde, tanto física quanto psicológica e o quanto uma queda pode se tornar prejudicial afetando diretamente a sua qualidade de vida, impossibilitando atividades diárias que antes eram comuns tornando esse idoso completamente ou parcialmente dependente de outras pessoas, podendo desencadear até mesmo a depressão devido ao fato de se tornar impossibilitado de realizar antigas tarefas e destaca quais os benefícios da fisioterapia para a prevenção das quedas em idosos.

O envelhecimento é um processo progressivo e natural do corpo, sendo assim, uma condição que todo indivíduo está sujeito a passar ao longo de sua trajetória, sendo sempre de forma singular e peculiar para cada indivíduo. O propósito dessa pesquisa é expor que os idosos acabam sendo mais predispostos a quedas, por conta de diversos fatores, podendo levar a diversas consequências, como por exemplo, receio de cair novamente, isolamento

social, insegurança e incapacidade funcional, depressão, baixa qualidade de vida entre outros, tornando muito importante trabalhar na atuação da prevenção das quedas.

A atuação da fisioterapia na prevenção das quedas em idosos é primordial para sua saúde, e através das orientações é possível impedir quedas, reduzindo assim riscos que possam levar desde quedas que causam a sua dependência até mesmo ao óbito. Esta pesquisa teve como objetivo principal apresentar com meios fisioterapêuticos os benefícios da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos, mostrando as técnicas mais utilizadas e eficazes, identificando as principais causas e fatores de riscos destas quedas e de identificar a importância de atuação deste profissional nos fatores determinantes associados a esses eventos e apontar sua participação em estratégias preventivas multifatoriais.

## MATERIAIS E MÉTODO

Este trabalho foi realizado através de uma revisão bibliográfica sobre a prevenção de queda em idosos, e os benefícios da fisioterapia neste método, onde foram usados livros, artigos, revistas e sites de banco de dados tais como, Google Acadêmico e Scielo, com período de publicação dos anos 2017 a 2021 empregando como descritores: “queda”, “idosos”, “fisioterapia”, “prevenção”, “benefícios”, “qualidade de vida”.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO PRINCIPAIS CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS DE QUEDAS EM IDOSOS

Essas alterações fisiológicas ou patológicas que acontecem durante o envelhecimento que provocam as quedas, como por exemplo, doença de Parkinson, diminuição da visão e audição, artrose, osteoporose, labirintite, falta de equilíbrio, tontura entre outras (FILHO, 2017).

A queda é um acontecimento muito comum e devastador, principalmente em idosos, ela pode ser determinada como "um evento não intencional que tem como resultado a mudança de posição do indivíduo para um nível mais baixo, em relação a sua posição inicial", sendo uma ocorrência da falta total de equilíbrio postural (ENSRUD et al., 2017).

De acordo com Gomes et al. (2018) as pessoas envelhecidas, mesmo as que não possuem doenças debilitam-se paulatinamente devido às alterações fisiológicas que acontecem com o avanço da idade e limitam as funções do organismo, tornando-as cada vez

mais predispostas à dependência para a realização do auto-cuidado, à perda da autonomia e da qualidade de vida.

Conforme Fechine e Trompiei (2018) As quedas, geralmente, são responsáveis pelas perdas da autonomia e da independência do idoso, mesmo que por tempo limitado. Suas consequências mais comuns são: as fraturas, a imobilidade, a restrição de atividades, o aumento do risco de institucionalização, o declínio da saúde, prejuízos psicológicos, como o medo de sofrer novas quedas, e , também o risco de morte, além do aumento dos custos com o cuidado de saúde e prejuízos sociais relacionados á família dificultando sua interação com a comunidade na qual está inserido.

Desse modo, diagnosticar os parâmetros clínicos associados com as quedas em idosos tornou-se um grande desafio para a comunidade científica, motivo pelo qual foram desenvolvidos diversos instrumentos para a avaliação do controle postural dessa população.” (GONÇALVES et al., 2019, p. 1)

## BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDA EM IDOSOS

1349

Hoje em dia, a expectativa de vida aumentou, sendo considerado uma conquista, pois na medida que envelhecemos vem novos desafios, pelo fato de o envelhecimento proporcionar o aumento da incidência de doenças crônicas degenerativa, podendo deixar sequelas que prejudicam a qualidade de vida (AZEVEDO, 2018).

Esse crescimento pode estar relacionado às inovações tecnológicas e farmacológicas, mas também à popularização do sistema de saúde, às novas tecnologias médicas e às mudanças no comportamento demográfico (REZENDE; GIROTO, 2019).

Em comparação com os idosos que não estão hospitalizados, os idosos que vivem no hospital têm um risco maior de quedas devido à sua marcha, patologia e medicamentos específicos, tontura, fraqueza muscular, capacidade cognitiva deficiente e, geralmente, dependência. do que os idosos na comunidade (TOMICKI et al., 2018).

A atuação do fisioterapeuta na prevenção de quedas é fundamental, pois ele pode desenvolver ações educativas, fornece orientações para a melhoria da saúde, estimular o autocuidado e proporcionar uma vida mais ativa e independente (SOARES; RECH, 2019).

No entanto, a fisioterapia tem um efeito muito importante porque tem vários benefícios, incluindo melhora do equilíbrio geral e melhora da força muscular, que visam prevenir quedas e melhorar sua qualidade de vida, tornando-os mais independentes (BUENO et al., 2018).

A prática de exercícios físicos é extremamente importante para a saúde física e mental do idoso e de qualquer pessoa, pois a interação com outras pessoas proporciona saúde física e mental para melhorar a qualidade de vida proporcionando alegria, além de prevenir quedas (RIBEIRO, 2018).

A fisioterapia fornece um auxílio para prevenção de queda, pelo fato de proporcionar um avanço na melhora do quadro motor e equilíbrio, contribuindo com orientações aos idosos e seus responsáveis, sendo assim diminuindo ou até mesmo acabando com os fatores de riscos das quedas (PIOVESAN; PIVETTA; PEIXOTO, 2018).

O trabalho do profissional de fisioterapia apresenta uma estratégia importante para contribuir em uma vida mais ativa, favorecendo um envelhecer motor funcional saudável, tendo uma qualidade e maior independência funcional possível (MOREIRA et al., 2019).

Com sua equipe multidisciplinar, o profissional de fisioterapia pode ajudar tanto com a equipe de saúde como no cuidado ao idoso, agindo em programas de educação em saúde, e aprimorando a capacidade funcional, qualidade de vida e segurança dessa população (ANTES, 2018).

A prática de atividade física promove a melhora da saúde do idoso de forma global, contribuindo assim para a prevenção de quedas, favorecendo maior segurança nas realizações das tarefas do dia a dia, diminuindo o risco de doenças crônicas, proporcionando autonomia, desde que seja orientada por um profissional, como o fisioterapeuta ou educador físico (GONÇALVES et al., 2019).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Frente aos achados encontrados é notório que a fisioterapia pode atuar de forma efetiva na prevenção de queda em idosos com exercícios para fortalecer musculatura, melhorar a coordenação motora e equilíbrio, além da importância de atuar na identificação dos principais fatores de risco, que podem ser intrínsecos ou extrínsecos, como por exemplo,

uma artrose, Parkinson, fraqueza muscular ou até mesmo um animal de estimação, ou um tapete escorregadio entre outros, sendo primordial identificar para prevenir futuras quedas e assim, melhorando a qualidade de vida desses indivíduos. Com isso, espera-se que esta revisão bibliográfica possa auxiliar na assistência de outros fisioterapeutas e profissionais em formação, quanto as técnicas de prevenção de quedas em idosos.

## REFERÊNCIAS

ANTES, D. L.; SCHNEIDER, I. J. C.; D'ORSI, E. Mortalidade por queda em idosos: estudo de série temporal. **Revista Brasileira de Geriatria de Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 769-778, 2018.

AZEVEDO, LS. A queda no idoso: fatores de risco e prevenção. **Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra** - Janeiro, 2018.

FECHINE, BRA, TROMPIEI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional**. Edição 20, volume 1, artigo nº 7, Janeiro/Março 2018.

FILHO, AVD, AVEIRO, MC. Atuação dos fisioterapeutas dos núcleos de apoio à saúde da família entre idosos do município de Arapiraca-Al, Brasil. **Rev. Bras. Promoç. Saúde**, Fortaleza, 25(4): 397-404, out./dez., 2017.

1351

GONÇALVES, DFF et al., Equilíbrio funcional de idosos da comunidade: comparação em relação ao histórico de quedas, **Rev. Bras. Fisioter.** Vol.13, no.4, São Carlos July/Aug 2019, 49 p. 1 a 9.

GOMES, Aline Rodrigues Lima; CAMPOS, Mariane de Siqueira. A influência da fisioterapia, com exercícios de equilíbrio, na prevenção de quedas em idosos. **Revista Fisisenectus, Mogi das Cruzes**, v. 1, n. 4, p. 4-11, jan./jun. 2018.

PIOVESAN. A. C.; PIVETTA, H. M. F.; PEIXOTO, J. M. B. Fatores que pré dispõem a quedas em idosos residentes na região oeste de Santa Maria, RS. **Rev. Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Ano: 2019.

MOREIRA H, FERREIRA L, BREDER M.F, SOUZA. et al. Fisioterapia na Prevenção de Queda em Idosos: Revisão de Literatura; **Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais**, v.9, n. único, p.43-47,2017.