



A FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: Revisão bibliográfica

Fernanda Aparecida Gasparini Snichelotto¹
Gabriela Diniz Bernardi²
Sandra Vitòria Martins Müller³
Thainara Taisy de Souza⁴
Veronica Jocasta Casarotto⁵

RESUMO

Os idosos sofrem com falta de equilíbrio, devido a velhice ou patologias, com isso as quedas são uma das principais causas de dependência na velhice e podem resultar incapacidade de longo prazo, perda de mobilidade, redução da qualidade de vida, a fisioterapia tem um papel muito importante no tratamento com a pessoa idosa, principalmente aquelas que têm um histórico de quedas. No presente estudo o objetivo é verificar as possíveis intervenções fisioterapêuticas para prevenção em quedas de idosos. Realizou através de revisão bibliográfica utilizando os bancos de dados, Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino Americana em Ciências da Saúde (LILACS) e National Library of Medicine (PUBMED). As quedas estão correlacionadas a fatores intrínsecos que são relacionados com indivíduos decorrente de alterações fisiológicas do envelhecimento e extrínsecos está conectado a situações sociais e ambientais que oferecem riscos. Conclui-se que a fisioterapia traz benefícios para os idosos, diminuindo os riscos de quedas, trazendo exercícios para o fortalecimento muscular, exercícios para o ganho de equilíbrio, trabalha inteiramente com a cinesioterapia e passa orientações para família e idosos proporcionando uma melhor sobrevivência do idoso.

Palavras-chave: Fisioterapia; Prevenção; Quedas; Idosos.

ABSTRACT

The elderly suffer from lack of balance, due to old age or pathologies, with this, falls are one of the main causes of dependence in old age and can result in long-term disability, loss of mobility, reduced quality of life, physiotherapy plays a role very important in the treatment of the elderly, especially those who have a history of falls. In the present study, the objective is to

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Rio Arinos-AJES. Juara, Mato Grosso, Brasil: E-mail: fernanda.snichelotto.acad@ajes.edu.br.

² Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Rio Arinos-AJES. Juara, Mato Grosso, Brasil: E-mail: gabriela.bernardi.acad@ajes.edu.br.

³ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Rio Arinos-AJES. Juara, Mato Grosso, Brasil: E-mail: sandra.muller.acad@ajes.edu.br.

⁴ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Rio Arinos-AJES. Juara, Mato Grosso, Brasil: E-mail: thainara.taisy.acad@ajes.edu.br.

⁵ Doutora em Gerontologia Biomédica. Professora Orientadora e Coordenadora do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Rio Arinos/Juara/Mato Grosso/Brasil. Email: coord.fisio.jna@ajes.edu.br.



verify the possible physiotherapeutic interventions for the prevention of falls in the elderly. It was carried out through a bibliographical review using the databases, Google Scholar and Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latin American Literature in Health Sciences (LILACS) and National Library of Medicine (PUBMED). Falls are correlated to intrinsic factors that are related to individuals due to physiological changes of aging and extrinsic factors are connected to social and environmental situations that offer risks. It is concluded that physiotherapy brings benefits to the elderly, reducing the risk of falls, bringing exercises for muscle strengthening, exercises to gain balance, works entirely with kinesiotherapy and provides guidelines for the family and the elderly, providing better survival for the elderly.

Keywords: Physiotherapy; Prevention; Falls; Seniors.

1 INTRODUÇÃO

A fisioterapia é uma área da saúde voltada ao estudo do movimento do corpo humano, com o objetivo de tratar ou prevenir distúrbios que acometem a mobilidade do indivíduo. No passado a fisioterapia era conhecida apenas por participar na fase de atenção secundária, apenas reabilitando pacientes, entretanto ao passar dos anos notou-se que a fisioterapia inserida na atenção primária entra como um meio de prevenção, prevenindo patologias que possam vir a acometer a funcionalidade do indivíduo. Ou seja, o intuito da fisioterapia é conseguir reabilitar um paciente e promover a prevenção e promoção de saúde (PIMENTA *et al*; 2013).

A velhice é, por vezes, rotulada em nossa sociedade como um período de limitações e incapacidades, adoecimento, perdas, solidão e dependência, tanto do ponto de vista funcional como também financeiro (NETO *et al*; 2022)

As quedas são uma das principais causas de dependência na velhice e podem resultar incapacidade de longo prazo, perda de mobilidade, redução da qualidade de vida e até morte. Cair em idade avançada aumenta muito o risco de ser admitido em uma unidade residencial de cuidados para idosos e as quedas são responsáveis por aproximadamente 18% das admissões hospitalares de emergência para idosos. (ALMEIDA *et al*; 2010).

Considerada uma mudança de decúbito, onde o indivíduo fica mais baixo que a posição em que encontrava, a queda tem uma alta recorrência em idosos, onde 25% dessas quedas podem levar esse indivíduo a lesões graves e moderadas. Essas quedas podem causar fraturas, lacerações, hematomas e lesões mais graves. Os idosos que caem ficam mais suscetíveis a novas quedas, com o medo de cair de novo eles diminuem as atividades, diminuindo sua qualidade de vida (SILVA *et al*; 2021).

Existem fatores intrínsecos e extrínsecos que podem estar relacionados a quedas dos



idosos, onde os fatores intrínsecos estão relacionados ao próprio idoso, como baixa visão, fraqueza muscular, polifarmácia, doenças crônicas, déficit cognitivo entre outros, e os fatores extrínsecos que estão relacionados ao ambiente, como tapetes, degraus. Como as quedas de idosos vem aumentando gradativamente, é necessário identificar os riscos de quedas e implantar um meio de diminuí-los. A queda de idosos traz riscos para sua saúde física e mental, podendo causar depressão, e um alto custo para o sistema único de saúde (BOCARDE *et al*; 2019).

A fisioterapia tem um papel muito importante no tratamento com a pessoa idosa, principalmente aquelas que têm um histórico de quedas. Assim, avaliar, diagnosticar, tratar e elaborar prognóstico em Fisioterapia são processos que precisam ser embasados por evidências científicas, isso é possível, através da realização e análise de pesquisas científicas que consideram a observação de um problema ou lacuna de informação, a formulação e a testagem de hipóteses sobre o problema que possibilitam a explicação de fenômenos e fatos que respaldam a prática fisioterapêutica (HORACINNA, 2022; DE ANDRADE, 2022).

Este estudo teve por objetivo verificar as possíveis intervenções fisioterapêuticas para prevenção em quedas de idosos.

2 METODOLOGIA

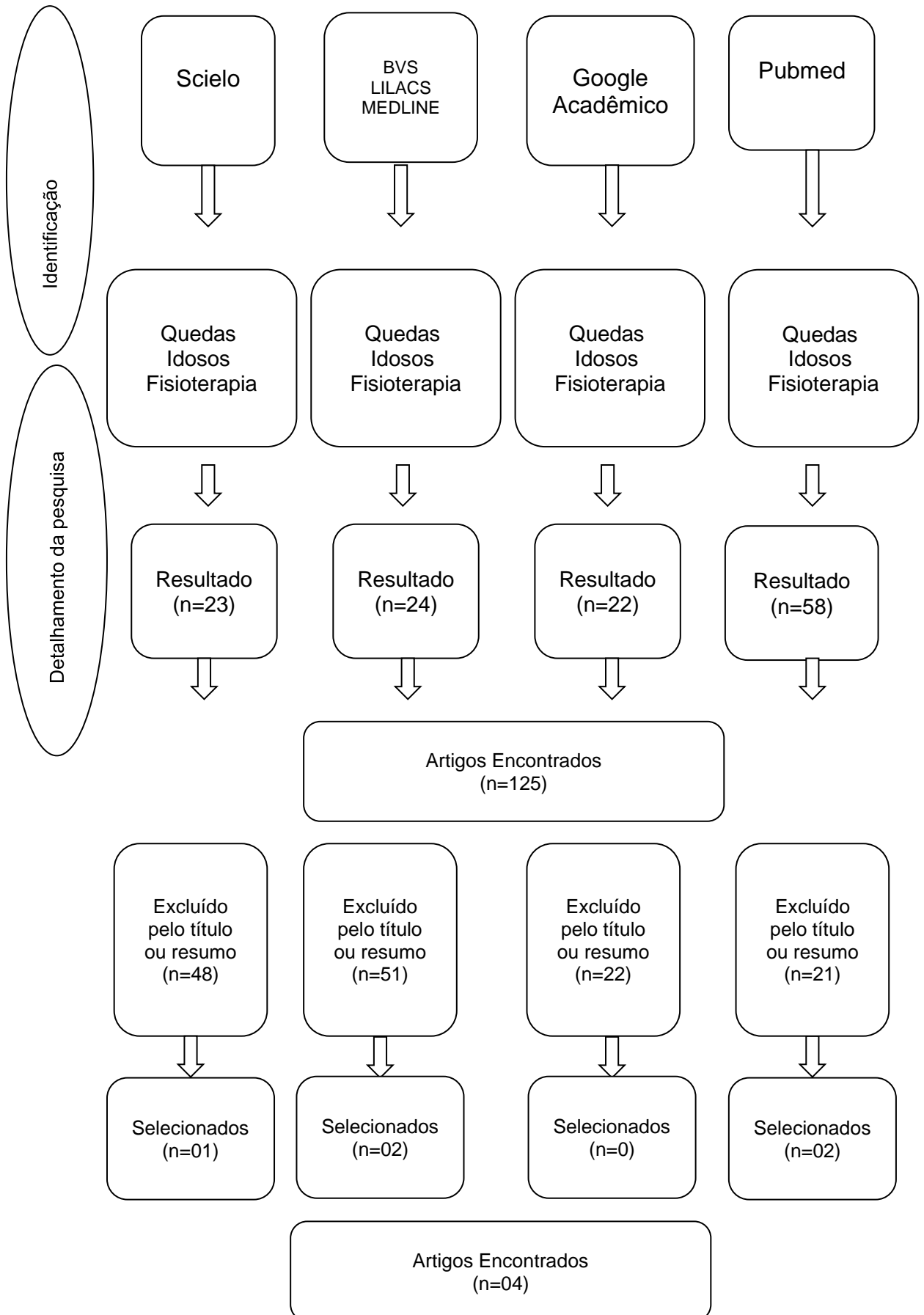
Para realização deste trabalho foi utilizado uma revisão bibliográfica. Nas bases de dados Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (Scielo), Literatura Latino Americana em Ciências da Saúde (LILACS) e National Library of Medicine (PUBMED). Com as palavras chaves: Fisioterapia; Prevenção; Quedas; Idosos.

Os critérios de inclusão para o desenvolvimento do estudo foram: estudos relacionados com o tema, artigos em português. Os critérios de exclusão: idosos que não tenham nenhuma patologia, estudos bibliográficos, teses, monografias, artigos comprados, artigos duplicados.

Foram encontrados 125 artigos, selecionados apenas 4.

FLUXOGRAMA

Abaixo segue o fluxograma, relacionando às bases de dados utilizadas no presente artigo, quantidade de artigos encontrados em cada base de dados, total de incluídos e excluídos, chegando na quantidade de artigos utilizados nos resultados.





RESULTADOS

PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA FORAM ARTIGOS DOS QUAIS FORAM SELECIONADOS E INCLUÍDOS NA PESQUISA, CONFORME MOSTRADO NA TABELA 1, ABAIXO.

TABELA 1: ARTIGOS SELECIONADOS PARA PESQUISA.

N	TÍTULO	ANO/ AUTOR	OBJETIVO	MÉTODO	INTERVENÇÕES	RESULTADOS	CONCLUSÃO
1	Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos institucionalizados: a percepção do idoso.	Matias, <i>et al.</i> 2022	Teve por objetivo conhecer a percepção do idoso institucionalizado sob a Fisioterapia na prevenção de quedas.	Estudo realizado de forma qualitativa, desenvolvido em uma Unidade de Abrigo de Idosos.	Realizado com pacientes idosos do gênero masculino e feminino, que já realizaram atendimento fisioterapêutico, foi excluídos pacientes com dificuldades na fala ou alterações de estado mental que inviabilizasse a pesquisa.		O estudo teve por conclusão que pela percepção do idoso a Fisioterapia é de grande importância para prevenção de quedas, usando de orientações, exercícios, e medidas educativas para proporcionar ao idoso uma maior autonomia e melhora nas atividades da vida diária, promovendo a qualidade de vida e proporcionando o bem estar.



2	Reabilitação virtual como recurso alternativo à prevenção de quedas de idosos.	Martins, Patricia; Montezano, Grazielle Petomann, 2022.	Analisar se um programa de RV pode contribuir no controle de quedas de idosos a partir da avaliação cognitiva, equilíbrio e risco de quedas antes. e após a realização do programa.	Estudo experimental realizado com idosos de uma Instituição de Longa Permanência para Idosos. Foi realizada 3 vezes por semana, 45 minutos, 12 intervenções ao total.	Avaliação através de questionário para levantamento de informações; Mini Exame do Estado Mental; Escala de Equilíbrio de Berg; e Timed Up & Go(TUG). Foi realizado um Programa de RV utilizando o jogo Kinect Adventures!	Os resultados foram significativos na média da pontuação da EEB ($p < 0,05$). Nos demais instrumentos, as variações não foram significantes, apesar do aumento na média da pontuação do MEEM e diminuição da média do tempo de realização do TUG.	Obteve um resultado positivo de acordo com a avaliação da EEB, houve melhora no equilíbrio dos idosos, o que contribui para a redução do risco de quedas.
---	--	---	---	---	---	---	---



3	<p>Protocolo fisioterapêutico preventivo na diminuição do risco de quedas em idosos: projeto de intervenção.</p>	<p>Macedo, Nivaldo Perpétuo; Moreira, Kellyane Folha Gois, 2021.</p>	<p>Teve por objetivo fazer uma análise de um protocolo fisioterapêutico preventivo na diminuição do risco de quedas nos idosos mostrando a relevância da fisioterapia para minimizar danos maiores à saúde do idoso.</p>	<p>Trata-se de um projeto de intervenção.</p>	<p>Prática de atividades físicas e protocolo cinesioterapêutico.</p>		<p>A fisioterapia preventiva tem o intuito de levar o idoso a ter uma melhor funcionalidade, independência e evitar danos maiores a sua saúde devido às quedas.</p>
4	<p>Caracterização dos principais exercícios terapêuticos na diminuição de quedas em idosos: Revisão Integrativa.</p>	<p>Junior, <i>et al.</i> 2019</p>	<p>Analisar os principais exercícios terapêuticos na diminuição de quedas em idosos através de uma revisão bibliográfica.</p>	<p>Estudo de caráter transversal, bibliográfico e descritivo.</p>		<p>Pode ser observado relevância de materiais, métodos e estudos concentrados na área de prevenção e plano de exercícios terapêuticos direcionados para a melhora da qualidade e perspectiva de vida nos idosos, visando mais a fundo o autocuidado e autonomia funcional aumentando a qualidade ao</p>	<p>Pôde-se concluir com esse estudo a importância da indicação e manutenção de planos terapêuticos contínuos e direcionados para idosos, visando à organização funcional musculoesquelética corporal, determinando várias modificações positivas e graduais desde marcha até realização de atividades de vida diária e sociais, para obtenção de prevenção de quedas e problemas de saúde associados.</p>



						envelhecer e diminuindo o risco de quedas.	
--	--	--	--	--	--	--	--



3 DISCUSSÃO

No artigo 1 (MATIAS *et al.* 2022), mostra que a fisioterapia tem grande importância para prevenção de quedas, usando de orientações, exercícios, e medidas educativas para proporcionar ao idoso uma maior autonomia e melhora nas atividades da vida diária, promovendo a qualidade de vida e proporcionando seu bem estar.

Hernández *et al.*; 2010 mostra que a atividade física ajuda nas funções cognitivas e equilíbrio, reduzindo os riscos de quedas dos idosos, principalmente que um dos principais fatores de quedas está associado à falta de equilíbrio.

O artigo 2 (MARTINS, PATRICIA MONTEZANO, GRAZIELLE PETOMANN, 2022.) trás um estudo experimental com idosos, onde o mesmo foi realizado 3 vezes por semana, 45 minutos, 12 intervenções ao total. A avaliação foi realizada através de questionário escala de equilíbrio de entre outros e os resultados foram favoráveis onde houve uma melhora no equilíbrio fazendo com que diminua o risco de quedas do idoso.

Freitas, et al; 2020 mostra a efetividade da prática de exercícios físicos para uma melhora do equilíbrio e qualidade de vida de idosos, além de prover o aumento de força muscular, as atividades transcendem o nível de equilíbrio.

O artigo 03 (JUNIOR *et al.*, 2019) mostra que a manutenção dos exercícios, visa a à organização funcional musculoesquelética corporal do idoso, determinando várias modificações positivas e graduais desde marcha até realização de atividades de vida diária e sociais, fazendo que haja a prevenção de quedas e problemas de saúde associados.

Tanaka *et al.*; 2016 aborda um estudo onde idosos fizeram um treino que consistia em aquecimento, alongamento, equilíbrio semi estático e dinâmico, treino na posição sentada, treino na posição em pé e relaxamento, onde os idosos que participaram do estudo tiveram benefícios com relação ao equilíbrio, mas costa que se faz necessário mais estudos com relação aos exercícios para controle postural.

No artigo 04 (JÚNIOR *et al.*; 2019) trás que é importante a manutenção dos exercícios, e que realizados com frequência é efetivo para o corpo e para marcha e que esses exercícios trás a diminuição das quedas em idosos.

Diniz, *et al.*; 2022 mostra a efetividade da gerontecnologia na prevenção de quedas em idosos, onde eles mantêm suas habilidades físicas e cognitivas através de jogos, sensores e aplicativos, entretanto, por ser um método novo é necessário novos estudos relacionados ao tema.



4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do presente trabalho conclui-se que as possíveis intervenções fisioterapêuticas para prevenção em quedas de idosos através dos seus recursos de reabilitação, cinesioterapia, atua na prevenção de queda, determina várias mudanças positivas e graduais desde marcha a realização de atividades de vida diária e sociais trabalha o equilíbrio, propriocepção, desta maneira as intervenções fisioterapêuticas são benéficas para prevenção de queda em idosos somando diretamente na qualidade de vida.

A fisioterapia tem um importante papel nas estratégias de diminuição de quedas de idosos, pois ela pode trabalhar o fortalecimento, equilíbrio, propriocepção, o corpo humano como um todo. É importante considerar a interação entre o ambiente em que um indivíduo está realizando tarefas e seu funcionamento fisiológico.

A fisioterapia traz sim benefícios para os idosos, diminuindo os riscos de quedas, trazendo exercícios para o fortalecimento muscular, exercícios para o ganho de equilíbrio, orientações para casa e cinesioterapia.

REFERÊNCIAS

BOCARDE, Larissa et al. Medo de quedas e força muscular do quadril em idosos independentes da comunidade. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 26, p. 298-303, 2019.

BRUNIERA, Carlos Alberto Veiga et al. Comparação da estabilidade postural em idosas residentes em instituição de longa permanência e praticantes de exercício físico. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 25, p. 223-230, 2014.

DE ALMEIDA, Priscila Monteiro; MOCHEL, Elba Gomide; OLIVEIRA, Maria do Socorro Silva. O idoso pelo próprio idoso: percepção de si e de sua qualidade de vida. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 13, n. 2, 2010.

DE FREITAS, Hugo Hudá et al. Equilíbrio em idosos institucionalizados e não institucionalizados e sua relação com a qualidade de vida. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 19, n. 2, p. 331-334, 2020.

DE LIMA PIMENTA, Adriana; COSME, Andréia Catine; DE SOUZA, Maria de Lourdes. Fisioterapia no Brasil: aspectos sociohistóricos da sua identidade. **Fisioterapia Brasil**, v. 14, n. 3, p. 231-235, 2013.

Hernandez SS, Coelho FG, Gobbi S, Stella F. Efeitos de um programa de atividade física nas funções cognitivas, equilíbrio e risco de quedas em idosos com demência de Alzheimer [Effects



of physical activity on cognitive functions, balance and risk of falls in elderly patients with Alzheimer's dementia]. Rev Bras Fisioter. 2010 Jan-Feb;14(1):68-74. Portuguese. PMID: 20414564.

JUNIOR, Benicio Alves Lima et al. Caracterização dos principais exercícios terapêuticos na diminuição de quedas em idosos: revisão Integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 4, p. 2365-2375, 2019.

LOPES, Raquel Belo; DE ANDRADE, Horacinna Maria Cavalcante. O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. *Diálogos em Saúde*, v. 5, n. 1, 2022.

MACEDO, Nivaldo Perpétuo Lustosa; MOREIRA, Kellyane Folha Gois. PROTOCOLO FISIOTERAPÊUTICO PREVENTIVO NA DIMINUIÇÃO DO RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS: PROJETO DE INTERVENÇÃO. 2021

MATIAS, Diana Teixeira et al. FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: A PERCEPÇÃO DO IDOSO. *Revista Uningá*, v. 56, n. S4, p. 161-169, 2019.

MONTEZANO, Grazielle Petomann; MARTINS, Patricia. Reabilitação virtual como recurso alternativo à prevenção de quedas de idosos. *Revista Neurociências*, v. 30, p. 1-21, 2022.

SILVA, Letícia Pophal da et al. Idosos caidores e não caidores: Associação com características sociais, fatores econômicos, aspectos clínicos, nível de atividade física e percepção do risco de quedas: um estudo transversal. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 28, p. 343-351, 2021.

TANAKA, Erika Harumi et al. O efeito do exercício físico supervisionado e domiciliar sobre o equilíbrio de indivíduos idosos: ensaio clínico randomizado para prevenção de quedas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, p. 383-397, 2016.