

A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

CANASSA, M. H. I.¹ GROSSI D. C.²

RESUMO

Esse estudo tem como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre a importância da fisioterapia na prevenção de quedas através de levantamento bibliográfico de materiais científicos, por meio de busca em bases de dados disponíveis: SciELO e Google acadêmico, no período de 2004 a 2020. Pôde-se concluir que a fisioterapia é de suma importância para a prevenção de quedas em idosos, contribuindo para a qualidade de vida e independência funcional.

Palavras-chave: Prevenção de Quedas. Quedas em Idosos. Fisioterapia na Prevenção de Quedas.

ABSTRACT

This study aims to conduct a literature review on the importance of physiotherapy in preventing falls through a bibliographic survey of scientific materials, by searching the available databases: SciELO and Google academic, from 2004 to 2020. conclude that physiotherapy is of paramount importance for the prevention of falls in the elderly, contributing to quality of life and functional independence.

Keywords: Fall Prevention. Falls in the Elderly. Physiotherapy in Fall Prevention.

INTRODUÇÃO

Com a capacidade motora alterada, o idoso fica submetido ao risco de quedas, isso acontece devido às circunstâncias na mobilidade, equilíbrio e controle, o que pode estar associado a patologias ou devido ao processo de natural de envelhecimento (Da Cruz *et al.*, 2015).

¹ Mirella Harumy Imamura Canassa. Graduanda do curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana- FAP. Apucarana – Pr. 2020. Contato: mirellaharumyimamuracanassa@gmail.com

² Cássio Lúcio Del Grossi. Orientador da pesquisa. Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana – Pr. 2020. Contato: cassio.lucio@fapmail.com.br

A queda retrata um problema de saúde pública, exhibe grandes números de mortalidade e estão entre a sexta causas de óbitos em idosos, sendo uma das principais causas em que o idoso é hospitalizado. Devido a esse problema os custos para os serviços de saúde e dos gastos familiares aumentam (ANTES; SCHNEIDER; D'ORSI, 2015).

OBJETIVO

Avaliar a importância da Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos.

MÉTODO

O estudo trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica de artigos científicos, originais e de revisão, por meio de buscas nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Google acadêmico (G.A), publicados no período de 2004 a 2020.

A pesquisa será aplicada através das seguintes palavras-chave: Prevenção de Quedas, Quedas em Idosos, Fisioterapia na Prevenção de Quedas. A pesquisa foi realizada através de artigos que abordaram a importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. Não foram incluídos artigos que não correspondiam ao tema da pesquisa e que apresentavam datas inferiores a 2004.

RESULTADOS

Foram encontrados 6 (seis) artigos relevantes à revisão, os quais foram apresentados no quadro 1, a seguir.

Quadro 1 – Apresentação dos Artigos

Autor/ ano	Metodologia	Tipo de intervenção	Resultados	Conclusão
OLIVEIRA <i>et al.</i> (2017)	Trata-se de uma revisão de literatura, através de pesquisas em artigos entre os anos de 2006 a 2016. Onde foi realizado um levantamento sobre os recursos fisioterapêuticos que contribuem para a	Técnicas fisioterapêuticas utilizadas para prevenção de quedas em idosos.	A fisioterapia possui várias técnicas para prevenir quedas em idosos, as mais apresentadas nos artigos revisados foram exercícios de fortalecimento,	Os exercícios físicos são de grande importância para a prevenção de quedas em idosos. Promovendo o ganho de flexibilidade, funcionalidade,

	prevenção de quedas em idosos.		equilíbrio e alongamentos.	melhoras significativas no equilíbrio e aumentando a resistência muscular.
CUNHA <i>et al.</i> (2009)	Trata-se de um ensaio clínico randomizado não controlado, onde participaram 53 idosos que foram divididos nos grupos solo, água e grupo controle.	Exercícios para fortalecimento muscular, alongamento e relaxamento foram realizados na água e no solo. E no grupo de controle realizou através de um manual de orientação para exercícios domiciliares.	Houve melhora principalmente no equilíbrio dos idosos que não praticavam exercícios físicos, observado através de um teste que detecta problemas de equilíbrio e um questionário de saúde.	A hidroterapia tem grande eficácia para a melhoria de qualidade de vida, contribuindo para melhor mobilidade e equilíbrio, prevenindo risco de quedas em idosos.
SOARES & SACCHELLI (2008)	Trata-se de um estudo realizado para verificar os efeitos da cinesioterapia no equilíbrio de idosos, antes e após a aplicação. Realizado com 40 voluntários entre 61 e 83 anos em uma universidade de São Paulo.	Avaliação da aplicação de exercícios de alongamentos, fortalecimento e equilíbrio realizada através da escala de Berg.	Houve uma melhora clínica significativa apresentada pela escala de Berg, com aumento de três pontos em média após o término das 24 sessões.	A cinesioterapia é capaz de melhorar o equilíbrio em idosos, aumentando a independência dos idosos nas atividades diárias.
NASCIMENTO, PATRIZZI & OLIVEIRA (2012)	Pesquisa realizada com nove idosos de uma UBS com média de idade de 72,87 anos, onde foi realizado um treinamento proprioceptivo, duas vezes por semana durante quatro semanas.	Treinamento proprioceptivo realizando o treino de marcha em uma pista de treinamento.	Apresentou diminuição no teste que representa risco de queda em Romberg, e aumento na velocidade da marcha na pista.	O treinamento Proprioceptivo contribui significativamente para a melhora na escala de Berg, representando melhora no equilíbrio dinâmico e estático.
GUIMARAES <i>et al.</i> (2004)	Estudo realizado com 20 idosos que praticavam atividades físicas e 20 idosos sedentários, com idade entre 65 a 75 anos três vezes por semana uma hora por dia.	Utilizado "Teste Up & Go", um cronometro e uma cadeira, avaliado o tempo gasto por um idoso para levantar da cadeira e andar três metros, e sentar.	A pontuação do teste mostrou que os idosos tem uma propensão a quedas, nos dois grupos teve pelo menos um indivíduo que apresentou risco médio.	Praticar atividades físicas regularmente contribuem muito para a diminuição de quedas em idosos, melhora a mobilidade física e a estabilidade postural.
MENDES <i>et al.</i> (2020)	Trata-se de um levantamento bibliográfico de materiais, referente ao período de 2005 a 2017 sobre uso de medicamentos que estão relacionados ao risco de quedas.	Análise dos fatores intrínsecos e extrínsecos, e a coleta de dados sobre os medicamentos utilizados nas farmácias da cidade onde foi realizado o levantamento.	Com o levantamento realizado foi possível observar que existem fatores extrínsecos e intrínsecos que causam a queda em idosos, e ao analisar o uso de medicamentos que podem contribuir para	É de grande importância as atividades preventivas a fim de se ter melhor orientação sobre o que podem causar a

			a queda causando sonolência, tonturas, hipotensão.	queda, como ter cuidado com os medicamentos orientando os familiares em relação as suas consequências.
--	--	--	--	--

Fonte: Autora da pesquisa, 2020.

CONCLUSÃO

Foi possível observar que a fisioterapia abrange várias técnicas para a prevenção de quedas em idosos, entre algumas estão a cinesioterapia, hidroterapia, treino proprioceptivo, treino de equilíbrio e o treino de marcha. Tendo um vasto campo de técnicas para o fisioterapeuta realizar, contribuindo para a qualidade de vida, independência funcional nas atividades de vida diária dos idosos. A prática de atividades físicas promovem a mobilidade física e o controle postural que consequentemente contribuem para a prevenção de quedas. Pode-se concluir com esse estudo que a fisioterapia é de suma importância para a 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, 2015.

CUNHA, M. F. *et al.* **A influência da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos na comunidade: estudo comparativo**, Motriz, Rio Claro, v. 15, n. 3, p. 527-536, set./2009. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/L_Lazzareschi/publication/291957668_A_influencia_da_fisioterapia_na_prevencao_de_quedas_em_idosos_na_comunidade_estudo_comparativo/links/56a7918408aeded22e36e9ca.pdf. Acesso em: 18 set. 2020.

Da Cruz, D. T., da Cruz, F. M., Lima Ribeiro, A., da Veiga, C. L., & Gonçalves Leite, I. C. (2015). **Associação entre capacidade cognitiva e ocorrência de quedas em idosos**. Cadernos Saúde Coletiva, 23(4).

GUIMARÃES *et al.* **Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários**, Lavras-MG, v. 12, n. 2, p. 68-72, jun./2004. Disponível em: <http://revistaneurociencias.com.br/edicoes/2004/RN%2012%2002/Pages%20from%20RN%2012%2002-2.pdf>. Acesso em: 20 set. 2020.

MENDES, L. A. *et al.* **Fatores de risco associados a queda de idosos**, Brazilian Journal of Development Braz. J. of Develop, Curitiba, v. 6, n. 9, p. 67229-67237, set./2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/16426/13437>. Acesso em: 28 set. 2020.

NASCIMENTO[A], L. C. G. D; PATRIZZI[B], Lislei Jorge; OLIVEIRA[C], C. C. E. S. **Efeito de quatro semanas de treinamento proprioceptivo no equilíbrio postural de idosos**, Curitiba, v. 25, n. 2, p. 325-331, jun./2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/fm/v25n2/v25n2a10.pdf>. Acesso em: 18 set. 2020.

SOARES¹, Michelle Alves; SACCHELLI², Tatiana. **Efeitos da cinesioterapia no equilíbrio de idosos**, São Bernardo do Campo, SP, v. 16, n. 2, p. 97-100, jun./2008. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8644>. Acesso em: 17 set. 2020.