

PAPEL DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA NA TERCEIRA IDADE

SANTOS, M. D. de M.¹; GROSSI, D. C.²

RESUMO

Objetivo: Transpor de maneira informativa através de estudos, a importância da Fisioterapia na prevenção e redução de doenças e lesões, causadas pelo impacto do processo de envelhecimento humano. **Metodologia:** Pesquisa de revisão bibliográfica, onde foram utilizados artigos científicos disponíveis no Google acadêmico, SciELO e Pubmed. **Resultados:** Foram utilizados oito artigos científicos relevantes à pesquisa. **Conclusão:** O estudo e a análise dos artigos, constatou que a fisioterapia preventiva tem desenvolvido cada dia mais sua importância recorrente no âmbito da saúde e constituindo-se como uma das áreas mais aplicadas no que tange a prevenção e tratamento de disfunções decorrentes da idade e tendo sido adotada como um importante meio de promoção da qualidade de vida do idoso. **Palavras-chave:** Envelhecimento. Alterações fisiológicas. Prevenção. Fisioterapia. Lesões. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Objective: To transpose in an informative way through studies, the importance of Physiotherapy in the prevention and reduction of diseases and injuries, caused by the impact of the human aging process. **Methodology:** Bibliographic review search, using scientific articles available on Google Scholar, SciELO and Pubmed. **Results:** Eight scientific papers, relevant to the research, were used. **Conclusion:** The study and analysis of the articles, found that preventive physiotherapy has increasingly developed its recurring importance in the field of health and constituting itself as one of the most applied areas with regard to the prevention and treatment of dysfunctions resulting from age and having been adopted as an important means of promoting the quality of life of the elderly.

Keywords: lymphedema, breast cancer, lymphatic drainage, physiotherapy

INTRODUÇÃO

A população idosa no Brasil vem crescendo de forma acelerada, tornando-se um grande desafio para os serviços de atendimentos públicos de saúde. Por conta disso observou-se que é de suma importância que os profissionais da área de saúde estejam capacitados e cientes das peculiaridades que envolvem o contexto e a forma

¹ Douglas Marques Santos. Acadêmico do curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana - Pr. 2020. Contato: d_m05@hotmail.com

² Cássio Del Grossi. Docente do curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana-Pr. 2020.

de agir frente às necessidades apresentadas pela população idosa. (SANTOS, PEDROSA, 2020)

Ao envelhecer surgirão diversas limitações influenciadas por fatores fisiológicos, genéticos, ambientais e sociais — incapacidades funcionais, diminuição das funções cognitivas, crescimento do risco de quedas, diminuição de amplitude de movimento, alteração no metabolismo geral, alterações no consumo alimentar, diminuição das acuidades visual e auditiva, aumento da fragilidade, insegurança social e a baixa autoestima. (PEREIRA *et al*, 2014)

Os programas de exercícios físicos agem positivamente na autoestima e autoimagem do indivíduo, trazendo resultados significativos na qualidade de vida e no bem-estar mental. A prática de atividade física pelos idosos possibilita benefícios nas relações sociais com a família e amigos, além da integração social, no bem-estar e na melhora da autoestima. (OLIVEIRO, SANTOS, 2014)

OBJETIVO

Transpor de maneira informativa através de estudos, a importância da Fisioterapia na prevenção e redução de doenças e lesões, causadas pelo impacto do processo de envelhecimento humano.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, realizada por meio da análise de artigos científicos de revisão, encontrados nas seguintes bases de dados: Scielo, Google Acadêmico e Pubmed, do período de 2006 a 2020.

RESULTADOS

Quadro 1 - Apresentação dos artigos

Autor/ ano	Metodologia	Tipo de intervenção	Resultados	Conclusão
SILOTI, 2009	Trata-se de um estudo de campo, do tipo corte transversal em 41 idosos assistidos por um programa de fisioterapia preventiva e em saúde coletiva do Centro Universitário Lusíada (UNILUS), (UBS) do Marapé.	Foi utilizado um questionário de informações pessoais, uma escala subjetiva de qualidade de vida, e perguntas de múltipla escolha de saúde percebida e uma pergunta semiestruturada de opinião. Realização de	Em relação a saúde percebida, foi igual para todos os idosos. Questionados de que forma a fisioterapia os beneficiou, as respostas foram todas positivas e variadas, relatando em estar com mais facilidades em realizar as	A prática de atividades fisioterapêuticas é um importante incentivador à qualidade de vida da população idosa.

		atividades fisioterapêuticas uma vez por semana.	atividades da vida diária.	
DUARTE, 2013	Trata-se de uma análise literária em periódicos científicos e livros.	Revisão de literatura, sobre a importância da fisioterapia na promoção da qualidade de vida na população idosa, bem como compreender o processo do envelhecimento e conhecer suas alterações fisiológicas.	Todas as pesquisas demonstraram que, os benefícios obtidos com esse recurso (fisioterapia) são inúmeros, o qual é capaz de promover uma melhor performance física, motora e respiratória as quais se refletem em maior bem estar físico, social e emocional em idosos.	Conclui-se que após a intervenção fisioterapêutica, é notória a importância dos exercícios programados pelo fisioterapeuta, no adiamento da inexorável redução das funções do organismo.
MERES, 2018	Trata-se de uma revisão de literatura atual sobre a fisioterapia na prevenção de quedas em idosos.	Revisão da literatura, a pesquisa bibliográfica é fundamentada em material já publicado, normalmente em livros, revistas, jornais, teses, dissertações e anais de eventos científicos e, com o advento da tecnologia digital, fontes como discos digitais e materiais disponibilizados na internet foram incluídas também na pesquisa bibliográfica	Foram utilizadas 64 obras das quais 46 (71,87%) estão no idioma português e 18 (28,13%), no idioma inglês	Diante de tais achados, sugere-se a realização de novos estudos a fim de elencar os motivos que levam o idoso a ignorar as quedas.
SANTOS, 2010	A presente pesquisa foi sustentada através de revisão sistemática de literatura.	Trata-se de uma revisão sistemática de literatura. A seleção dos artigos científicos estabeleceu os seguintes critérios: apresentar como objeto de estudo idosos acometidos por osteoporose, conter informações sobre a prática de atividade física e/ou exercício físico, e terem sido publicados a partir do ano 2000,	Foram encontrados 20 artigos, chegando ao total de 27 artigos selecionados. A maioria voltada a temática de prevenção da osteoporose.	A partir dos dados obtidos nesta revisão podemos concluir que o exercício físico é dado como fator importante tanto na prevenção quanto no tratamento da osteoporose.
PENATTI, 2010	Trata-se de uma pesquisa de investigação com os 71 participantes do Programa de Fisioterapia (hidroterapia e cinesioterapia de solo) implantado no Sesc Thermas de Presidente	Para tanto, os participantes foram avaliados e divididos em turmas, de acordo com as patologias apresentadas: fibromialgia, hérnia de disco lombar, patologias de membros superiores e região cervical,	A maioria dos participantes da pesquisa relataram, redução da dor, melhora do equilíbrio, diminuição do uso de medicamentos,	O estudo demonstra que parte do declínio motor relacionado ao envelhecimento pode ser

	Prudente. Todos apresentavam idade igual ou acima de 60 anos, sendo 27 homens e 44 mulheres.	patologias de quadril e joelhos e patologias diversas (acometimento de membros superiores, coluna em geral e membros inferiores). Para cada grupo foram elaborados protocolos de exercícios específicos.	melhora da flexibilidade e AVD's.	amenizada, ou até mesmo revertida, pelo engajamento em atividades sistemáticas, no qual o idoso é capaz de manter desempenhos elevados e, às vezes, próximos dos de adultos jovens.
MACEDO, 2008	Trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura nacional e internacional sobre o tema. Com o conhecimento de estudos envolvendo idosos frágeis	O estudo tem como objetivo uma revisão de literatura para expor os elementos sobre a Síndrome da Fragilidade dos Idosos, em uma revisão narrativa da literatura, dando um panorama geral sobre epidemiologia, tendências atuais, ciclo da fragilidade, sarcopenia, alterações imunológicas, alterações neuroendócrinas, diagnósticos clínico, laboratorial e diferencial e as possibilidades de intervenções fisioterapêuticas	As definições e os modelos de fragilidade evidenciam que a síndrome é complexa. Entretanto, apesar de não existir até o momento um tratamento específico para esta síndrome, a realização periódica de uma avaliação geriátrica global por uma equipe multidisciplinar é capaz de retardar o declínio funcional e prevenir a fragilidade,	A fisioterapia tem importante papel na reabilitação dos pacientes com a Síndrome da Fragilidade, auxiliando tanto no alívio dos sintomas, quanto na promoção da independência e qualidade de vida. reabilitação desses pacientes.
FIBRA, <i>et al</i> , 2006	Trata-se de um estudo onde o objetivo foi avaliar a qualidade de vida de idosos, antes e após um programa de fisioterapia aquática.	A amostra era composta de 20 voluntários, entre 65 e 80 anos, com um período de tratamento de fisioterapia aquática de 12 semanas consecutivas (24 sessões), na Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Metodista de São Paulo (UMESP). Esses idosos foram avaliados respondendo a um questionário específico para avaliação da qualidade de vida	Foi observada uma melhora na qualidade de vida em todos os pacientes, sendo estatisticamente significativo o domínio psicológico	Conclui-se que um programa de fisioterapia aquática pode trazer benefícios à saúde, melhorando a qualidade de vida dos idosos.

,Fonte: Autor da pesquisa, 2020.

CONCLUSÃO

O estudo e a análise dos artigos, constatou que a fisioterapia preventiva tem desenvolvido cada dia mais sua importância recorrente no âmbito da saúde e constituindo-se como uma das áreas mais aplicadas no que tange a prevenção e

tratamento de disfunções decorrentes da idade e tendo sido adotada como um importante meio de promoção da qualidade de vida do idoso. Dessa maneira, ressaltando que o trabalho fisioterapêutico é uma das vias que podem proporcionar um envelhecimento saudável, tornando o idoso cada vez mais produtivo diante da sociedade, possibilitando o mesmo a desenvolver suas atividades diárias sem risco inerentes de quedas e lesões, reafirmando que a fisioterapia preventiva tem muito a contribuir na vida população idosa em geral.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, A, S. MELLO, A, P, V. Intervenção da fisioterapia na estratégia da saúde da família (ESF) na saúde do idoso. **Rev. Ciências da Saúde e Ciências aplicadas do Oeste Baiano-Higia**, v.05, 2020.]

COELHO, C.K.S. *et al.* Evaluation of domestic accessibility of the elderly: preventive physiotherapy. **ReonFacema**, v.01, 2018.

DUARTE, M, F. ARAÚJO, K, A. OLIVEIRA, E, S. A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA PARA OS IDOSOS. **Rev. Caderno de Ciências Biológicas e da Saúde**, www.cathedral.edu.br, n.01, 2013.

FARIA, L. *et al.* Atenção preventiva e educativa em saúde do idoso: uma proposta de integração de saberes e práticas. **Rev. Estud. interdiscipl. envelhec, Porto Alegre**, v. 21, 2016.

FIBRA, T. *et al.* Avaliação da qualidade de vida de idosos submetidos à Fisioterapia Aquática. **Rev. Neurociência**, 2006.

Macedo, C. Gazzola, J, M. Najas, M. Síndrome da fragilidade no idoso: importância da fisioterapia. **Rev. Arquivos Brasileiros de Ciência da Saúde**, v.33,2008.

GOMES, A, R, L. *et al.* A influência da fisioterapia, com exercícios de equilíbrio, na prevenção de quedas em idosos. **Rev. Fisioelectrus Ano 4**, v. 01, 2016.

GONTIJO, R, W. LEÃO, M, R, C. Eficácia de um programa de fisioterapia preventiva em idosos. **Rev. Med Minas Gerais 2013**, v.23, 2012.

JUNIOR, R.C.R.; REIS, P.E.A.M. **CUIDADOS PALIATIVOS NO PACIENTE IDOSO: o papel do fisioterapeuta no contexto multidisciplinar.** Rev. Fisioterapia em Movimento, Curitiba, v. 20, 2007.