

ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS E MELHORA DO EQUILÍBRIO NOS IDOSOS

SILVA, Mariana Cavalcante Cerqueira; GROSSI, Cassio Lucio Del

Palavras-chave: Equilíbrio. Idosos. Quedas.

INTRODUÇÃO

A população brasileira vem envelhecendo gradativamente nas últimas décadas, podendo esse envelhecimento ser justificado pela acentuada queda nas taxas de fecundidade do país bem como pelo aumento da expectativa de vida. Segundo dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população residente, no Brasil, foi estimada em 212,7 milhões em 2021 dos quais 31,2 milhões são pessoas com 60 anos ou mais. Em números absolutos, a população idosa do Brasil cresceu em 10 anos 39,8%. Esse envelhecimento populacional acelerado despertou novas e emergentes demandas com relação a políticas que proporcionem para além da longevidade, um estado completo de bem-estar físico, psicológico e social de qualidade nesses anos (IBGE, 2022; LEIVA-CARO *et al.*, 2015; SOFIATTI *et al.*, 2021).

Por definição a queda é um contato inesperado e não intencional com a superfície de apoio, resultante da mudança de posição do indivíduo, de seu nível inicial para um nível inferior sem tempo hábil para correção. As quedas constituem a segunda causa de morte por lesões não intencionais no mundo, representando um grave problema de saúde pública devido a elevada frequência com que ocorrem e pelas consequências que podem gerar (ANTES; SCHNEIDER; D'ORSI, 2015; BARROS; PEREIRA; WEILLER, 2016; FALSARELLA; GASPAROTTO; COIMBRA, 2014; CRUZ *et al.*, 2015).

Na busca pela prevenção de quedas, fisioterapeutas são imprescindíveis por propiciarem um envelhecimento ativo e com qualidade através de avaliações, diagnósticos, prescrições e tratamentos, sendo os exercícios e métodos realizados de acordo com as demandas e queixas do paciente valorizando a autonomia do mesmo. Uma alternativa para precaver as quedas é a melhora do equilíbrio, considerada a habilidade do sistema nervoso em captar momentânea ou antecipadamente a

instabilidade do corpo e gerar respostas coordenadas que o tragam de volta para a base do suporte evitando a queda (AVEIRO *et al.*, 2011; HORAK *et al.*, 1997; SILVA; SANTANA; RODRIGUES, 2019).

OBJETIVO

O presente trabalho tem por objetivo averiguar a importância do exercício prescrito pelo profissional da fisioterapia e a sua atuação na prevenção de quedas e melhora do equilíbrio em pacientes da terceira idade.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, de caráter bibliográfico, fundamentado em artigos científicos publicados nas bases de dados e pesquisa: Google Acadêmico e Scielo (*Scientific Eletronic Library Online*), no período de 1992 a 2022, exclusivamente no idioma português, com as seguintes palavras-chave: “equilíbrio”, “idosos” e “queda”.

Estabeleceu-se como critérios de inclusão: artigos de revisões bibliográficas e estudos de caso publicados dentro do período determinado com informações pertinentes ao tema. Os critérios de exclusão foram aqueles cujas datas de publicação excedem o prazo estipulado, artigos incompletos sem opção de visualização integral e os que não se enquadram na temática do estudo.

DESENVOLVIMENTO

Quadro 1 – Apresentação dos artigos selecionados

Autor/ Ano	Materiais e Métodos	Intervenções	Resultados	Conclusão
CAROMANO; KERBAUY (2001)	Estudo de caso. 30 pessoas com idades de 67, 68 e 69 anos. Utilizou-se o estudo de sujeito único, no qual o sujeito é comparado consigo mesmo, em diferentes tempos de estudo.	Avaliação de desempenho físico (pré-teste). No final do treinamento, as participantes foram avaliadas (pós-teste imediato) utilizando o mesmo protocolo do pré-teste. Um ano após o final do treinamento, as participantes foram reavaliadas (pós-teste tardio) seguindo o mesmo protocolo.	Todas as participantes obtiveram melhora no desempenho de equilíbrio no pós-teste imediato.	Pode-se concluir que a prática de exercícios físicos monitorada e continuamente promove melhora no equilíbrio e consequentemente ajuda na prevenção de quedas a ela relacionada.

SOARES <i>et al.</i> (2003)	Estudo comparativo através do nível de mobilidade funcional medido pelo teste <i>Timed "Up and Go"</i> (TUG) que posteriormente foram analisados estatisticamente.	O TUG foi realizado com a utilização de uma cadeira com braços, cronômetro e uma ficha para anotação de dados. Quanto maior o tempo despendido para a execução do percurso, maior o risco de queda.	Nenhum dos indivíduos obteve um desempenho com menos de 20s.	Os resultados demonstraram que idosos institucionalizados possuem uma maior probabilidade de sofrerem quedas, e há a necessidade de uma abordagem preventiva.
AGUIAR <i>et al.</i> (2008)	Estudo de caso. Idosos com idade entre 60 e 81 anos Os idosos foram avaliados pela escala de Berg.	30 sessões de terapia, duas vezes na semana com duração de uma hora e meia. Foram propostos exercícios fisioterapêuticos.	1ª avaliação: 3 idosos apresentaram uma pontuação com risco de 100% de queda e 5 idosos estavam com alto risco de queda. 2ª avaliação: não havia mais idoso na escala com 100% de risco de queda e somente um paciente tinha porcentagem de 80% de risco de queda.	Pode-se concluir que os exercícios fisioterapêuticos foram ferramentas fundamentais para a melhora de equilíbrio dos pacientes mostrando-se adequados para a diminuição do risco de quedas.
SOARES; SACCHELLI (2008)	É um estudo de caso 40 idosos, entre 61 e 83 anos com sessões individuais de 60 minutos, realizadas duas vezes na semana durante 3 meses, totalizando 24 sessões.	O protocolo de tratamento incluía: aquecimento; alongamento dos músculos; fortalecimento dos músculos do tronco e extensores das extremidades inferiores e equilíbrio relaxamento muscular.	Média de 51 pontos e após a intervenção apontou uma variação de 45 a 56 pontos com média de 54 pontos.	Melhora no equilíbrio observados nos 10% dos casos com score abaixo de 46 pontos, na escala Berg.
BURANELLO <i>et al.</i> (2011)	Estudo de caso. Desenvolvido com 40 idosas com idades entre 68 e 78 anos. A avaliação consistiu de um questionário de identificação direcionado à atividade física desenvolvida e a incidência de queda dos últimos seis meses, da Escala de Equilíbrio de Berg e do teste <i>Timed "Up and Go"</i> (TUG).	No TUG foi solicitado que a participante levantasse de uma cadeira com braços, anda-se uma distância de 3 metros e senta-se novamente na cadeira.	Melhor desempenho do GA no teste. Pela análise do risco de quedas com o teste TUG, não houve a classificação "alto risco".	Pode-se concluir que a prática regular de exercício físico possui influência positiva sobre a manutenção do controle postural e, por consequência, proporciona menores riscos de queda entre idosas que são fisicamente ativas.
PEDROSA <i>et al.</i> (2019)	Estudo de caso. Foram selecionadas 60 idosos. Após coleta de dados, os mesmos foram analisados estatisticamente.	Entrevistas individuais em duas etapas: pré e pós aplicação da hidrocinoterapia.	Após a intervenção, a porcentagem de melhora de indivíduos com risco de queda de 7% subiu para 80%, apresentando uma melhora estatisticamente significativa ($p=0,0001$).	Pode-se concluir que a hidrocinoterapia aplicada pelo trabalho diminuiu o risco de quedas das idosas selecionadas demonstrando ser uma forma para combater o risco de quedas na terceira idade.

Fonte: Autores da pesquisa (2022).

CONCLUSÃO

Com o presente estudo pode-se concluir que a prescrição do exercício físico pelo fisioterapeuta ajuda na prevenção de quedas e desequilíbrio nos idosos assim evitando acidentes domésticos e ajudando na sua vida diária.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, J. L. N. *et al.* Análise do equilíbrio e redução do risco de quedas em idosos institucionalizados após o programa de exercícios fisioterapêuticos. **EF y Deportes**, n. 119, p. 1-11, 2008.

ANTES, D. L.; SCHNEIDER, I. J. C.; D'ORSI, E. Mortalidade por queda em idosos: estudo de série temporal. **Bras. Geriatr. Gerontol.**, n. 18, v. 4, p. 768-778, 2015.

AVEIRO, D. L. *et al.* Perspectivas da participação do fisioterapeuta no Programa Saúde da Família na atenção à saúde do idoso. **Ciência e Saúde Coletiva**, n. 1, v. 16, p. 1467-1478, 2011.

BARROS, I. F. O.; PEREIRA, M. B.; WEILLER, T. H. Óbitos e internações por quedas em idosos brasileiros: revisão integrativa da literatura. **Revista Kairós Gerontologia**, n. 19, v. 4, p. 363-382, 2016.

BURANELLO, M. C. *et al.* Equilíbrio corporal e risco de queda em idosas que praticam atividades físicas e sedentárias. **RBCEH**, n. 3, v. 8, p. 313-323, 2011.

CAROMANO, F. A.; KERBAUY, R. R. Efeitos do treinamento e da manutenção da prática de atividade física em quatro idosos sedentários saudáveis. **Rev. Fisioter.**, n. 2, v. 8, p. 72-80, 2001.

CRUZ, D. T. *et al.* Associação entre capacidade cognitiva e ocorrência de quedas em idosos. **Cad. Saúde Colet.**, n. 23, v. 4, p. 386-393, 2015.

FALSARELLA, G. R.; GASPAROTTO, L. P. R.; COIMBRA, A. M. V. Quedas: conceitos, frequências e aplicações à assistência ao idoso. Revisão da literatura. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, n. 17, v.4, p. 897-910, 2014.

HORAK, F. B. *et al.* Postural Perturbations: new insights for treatment of balance disorders. **Physical Therapy**, n. 5, v. 77, 1997.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua**: características gerais dos moradores 2020-2021. [S.l.]: IBGE, 2022.

LEIVA-CARO, J. A. *et al.* Relação entre competência, usabilidade, ambiente e risco de quedas em idosos. **Revista Latino Am-Enfermagem**, n. 23, v. 6, p. 1139-1148, 2015.

PEDROSA, C. S. *et al.* A hidrocinesioterapia na funcionalidade, quedas e alterações musculoesqueléticas de idosas. **Ciência e Saúde**, n. 3, v. 12, p. 1-7, 2019.

SILVA, F. L. C.; SANTANA, W. R.; RODRIGUES, T. S. Envelhecimento ativo: o papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa: revisão integrativa. **Revista Uningá**, n. S4, v. 56, p. 134-144, 2019.

SOARES, A. V. *et al.* Estudo comparativo sobre a propensão de quedas em idosos institucionalizados e não-institucionalizados através do nível de mobilidade funcional. **Revista Brasil**. n. 1, v. 4, p. 13-17, 2003.

SOARES, M. A.; SACCELLI, T. Efeito da cinesioterapia no equilíbrio de idosos. **Rev. Neurocienc.**, n. 2, v. 16, p. 97-100, 2008.

SOFIATTI, S. L. *et al.* A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, n. 17, v. 7, p. 31-37, 2021.