

IMPORTÂNCIA DA CINESIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

MENDES, Leidiane Tereza Da Silva¹ GROSSI, Cássio Lúcio Del²

Palavras-chaves: Cinesioterapia; Idoso; Quedas; Fisioterapia.

INTRODUÇÃO

A população idosa atualmente vem crescendo no mundo todo, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2050 a população idosa chegará em aproximadamente 1,5 bilhão (SILVA et al. 2019).

As quedas em idosos ocupam o primeiro lugar das internações, cerca de 56,1%, além de corresponder pela a terceira posição no óbito por razões externa sem pacientes com mais de 60 anos. Podem levar à queda da pessoa idosa, destacam-se: diminuição da força muscular, dos reflexos, da flexibilidade, da velocidade espontânea da marcha e acuidade visual.

Ressalta se, que a cinesioterapia pode ser uma importante aliada no atendimento da população idosa, considerando os mais diversos benefícios desses exercícios, e, sucessivamente, promover a qualidade de vida e da saúde do idosos. A perda do equilíbrio acomete principalmente idosos, com mais de 60 anos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2010). Essas alterações prejudica o desempenho de atividades motoras, vem dificultando a adaptação do idoso no meio ambiente, desencadeando alterações psicológica e social do idoso.

Sua principal finalidade é as manutenção ou desenvolvimento livre para a sua função, e tem como efeitos principais a melhora da força, resistência a fadiga, coordenação motora, mobilidade e flexibilidade. A cinesioterapia que vai utilizar exercícios de fortalecimento para o sistema muscular, representa um papel essencial na fisioterapia e no tratamento. Portanto a cinesioterapia é fundamental para a melhora significativa no equilíbrio do idoso e a melhoria em todas as variáveis que tiveram como desfecho o déficit de equilíbrio (CHRISTOFOLETTIFOLETTI, 2016).

¹ Leidiane Tereza da Silva Mendes Graduanda do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021. Contato: leiditereza70@gmail.com.

² Cássio Lúcio Del Grossi. Orientador da Pesquisa. Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021. Contato: cassio.lucio@fap.com.br

OBJETIVO

O presente estudo teve por objetivo geral analisar a cinesioterapia com idoso visando prevenir as quedas e evitando lesões ocasionadas pelas quedas.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, baseado em artigos publicados em bases de dados, SciELO, Google Scholar , google acadêmico buscando artigos sobre a fisioterapia na prevenção de quedas em idosos.

A pesquisa foi realizada por meio de artigos publicados entre 2010 e 2022. Descritores em Ciências da Saúde (DeCs) em língua portuguesa e seus correspondentes em língua inglesa. Como critérios de inclusão foram definidos artigos sobre o tema: cinesioterapia na prevenção de quedas em idosos.

Como critérios de exclusão foram excluídos artigos que não estivessem relação nenhuma com o tema e que não se enquadravam dentro do período de pesquisa estabelecido.

RESULTADOS

Foi possível analisar os benefícios da cinesioterapia na prevenção de quedas nos idosos que pode ser utilizada para exercícios. Foram selecionados 7 artigos do tema , descritos no quadro 1 a seguir:

Quadro 1 – Apresentação de Artigos

Autor/Ano	Objetivo do estudo	Método	Conclusão
COUNT,L. 2012	Foram analisar uma melhora significativa em três domínios avaliados (físico, psicológico e relações sociais) e uma tendência de melhora para o domínio meio ambiente.	Foi realizado um estudo composto por 50 idosos com idade igual ou superior a 60 anos.	O programa de cinesioterapia aplicado nos idosos em estudo foi eficaz e houve melhora na qualidade de vida e aumento da independência e sociabilização desses idosos.
REZENDE, L. G. R., & Louzada, M. J. 2015	Com intuito de realizar programa cinesioterapêutico onde apresentam melhora no equilíbrio, para que haja uma possível diminuição	O protocolo de tratamento foi composto de: terapia duas vezes por semana, com duração de 60 minutos em cada sessão, durante 12 semanas.	Os idosos que realizam programa cinesioterapêutico apresentam melhora no equilíbrio, o que possivelmente diminui o risco de quedas e aumenta

	de risco de quedas e aumentar a independência nas atividades diárias.		a independência nas atividades diárias.
PRADO, L.; GRAEFLING, B. C. F. 2019	Aumentar a frequência de exercícios físicos, que eram realizados tanto por fisioterapeutas quanto por educadores físicos.	Realizadas duas sessões semanais, com uma hora cada, totalizando 14 sessões, onde foi aplicado um protocolo de exercícios de cinesioterapia.	Concluiu que a aplicação de um programa de cinesioterapia em um grupo da terceira idade parece exercer efeito positivo sobre o equilíbrio de idosos. Onde vem mostrando uma alternativa importante tanto para a prevenção da redução de variáveis fisiológicas e patológicas.
MENEZES et al., 2012	Com base nos estudos pesquisados observa-se que uma abordagem adequada engloba exercícios de aquecimento, alongamento, fortalecimento muscular, equilíbrio e relaxamento, podendo ser realizados.	Dos 12 artigos encontrados, 10 foram analisados por atenderem aos critérios de inclusão.	Foi possível concluir que a prática regular de exercícios físicos promove melhoras significativas nos aspectos equilíbrio, flexibilidade, funcionalidade e aumento da resistência muscular, reduzindo o risco de quedas.
RESENDE, S.; RASSI, C. 2012	Este trabalho traz como contribuição à proposta de programas de exercícios direcionados a população idosa.	Os grupos foram submetidos a um programa de tratamento com duração de 8 semanas, sendo três sessões por semana, de 45 minutos.	Os programas propostos em água e solo mostraram-se eficientes para promover a melhora da qualidade de vida e prevenção de quedas nos idosos.
CUNHA, A. S. S. et a	Devem estar sempre adaptados ao indivíduo a quem vão ser aplicados, tendo em conta as suas características particulares.	Sugere-se ainda que treinos mais intensos (maior número de horas) estão associados a reduções de quedas.	É importante referir a grande heterogeneidade dos programas quanto à descrição específica da frequência, da intensidade, duração e progressão do exercício físico.

CONCLUSÃO

Concluiu-se nesse presente estudo que a cinesioterapia nas prevenções em quedas dos idosos trazem benefícios, seja nos exercícios, qualidade de vida, treinos de atividades de vida diária, entre tantas outras. A cinesioterapia leva a melhora da marcha, equilíbrio, da capacidade funcional e dos aspectos emocionais dos idosos. Pode ser uma alternativa favorável para a melhora da funcionalidade nas atividades

de vida diária, favorecendo maior qualidade de vida, pois permite ser um método eficaz empregando técnicas.

REFERÊNCIAS

CONTI, A. **A Importância da Cinesioterapia na Melhora da Qualidade de Vida nos Idosos**. Porto Alegre: PUCRS, 2012.

REZENDE, L. G. R., & Louzada, M. J. Q. **Quedas no paciente idoso: o papel do ortopedista na prevenção**. ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION, 2015.

CARVALHO; GONÇALVES, F. **O trabalho da fisioterapia na assistência ao idoso na atenção básica**. Caderno Saúde e Desenvolvimento, 2013.

CUNHA, A. S. S. et al. **O Idoso e a Fisioterapia: da prevenção à reabilitação**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, v. 14, n. 1, p. 77-84, 2010.

FERREIRA, S.S.; ELSANGEDY, H.M.; SILVA, S.G. **Alterações fisiológicas durante o envelhecimento: A importância da atividade física**. Revista Digital, Buenos Aires, Ed. 16, Nº 163, 2011.

QUIRINO, Raine Mota. **A cinesioterapia como estratégia de melhoria de qualidade de vida em idosos acamados**. Faculdade de educação e meio ambiente. Ariquemes, RO, 2019.

RESENDE, S.; RASSI, C. **Efeitos da hidroterapia na recuperação do equilíbrio e prevenção de quedas em idosos**. Revista Brasileira de Fisioterapia, 2008.

KUTA, Y. M. **Caracterização de quedas em idosos residentes na comunidade na estratégia saúde da família**. Dissertação (Mestrado) Clínica Médica, Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP, Campinas, SP, 2007.

ALVES REZENDE, L. G. R.; LOUZADA, M. J. Q. **Quedas no paciente idoso: o papel do ortopedista na prevenção**. ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION.

MENDES, M. R. P.; GOMES, A. R. L.; CAMPOS, M. de S.; MOUSSA, L. **A influência da Fisioterapia, com exercícios de equilíbrio, na prevenção de quedas em idosos**. Revista FisiSenectus, Chapecó, Brasil, 2017.