

OS EFEITOS DO FORTALECIMENTO MUSCULAR NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

PIRES, V. S. G.¹; SILVA, G. M. da²

Palavras-chave: Quedas. Fortalecimento muscular. Idosos.

INTRODUÇÃO

As quedas na terceira idade ocorrem corriqueiramente, onde 30% dos idosos caem ao menos uma vez ao ano, apresentando maior prevalência em indivíduos do gênero feminino. Este índice é visualizado como fator negativo, sendo considerado um dos principais problemas de saúde pública, devido ao prejuízo que acarreta, como o aumento da mortalidade em 50% (Guerra *et al.*, 2017). Neste sentido, a fisioterapia preventiva é um componente importante para o envelhecimento bem-sucedido, e apresenta como objetivo promover a qualidade de vida dos idosos, sendo que os exercícios e métodos a serem utilizados devem valorizar a autonomia dos mesmos (Valle; Silva *apud* Congresso [...], 2019).

O fortalecimento muscular é essencial para a melhora e manutenção da massa muscular, auxiliando na redução dos sintomas de várias doenças crônicas. As cadeias musculares são responsáveis por manter nosso equilíbrio, proteger nossos ossos e articulações, garantindo assim os movimentos necessários para nossa qualidade de vida.

Esta pesquisa mostra ser relevante, ao analisar estudos que mencionam os efeitos do fortalecimento muscular sobre a atuação do profissional fisioterapeuta frente a este problema, uma vez que os *déficits* ocasionados por quedas não prejudicam somente o idoso acometido, mas também proporcionam prejuízos para a família deste indivíduo, além dos fatores governamentais.

OBJETIVO

¹ Viviane Serpe Garcia Pires. Graduanda do curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana (FAP). Apucarana - Pr. 2023. Contato: vivi_serpe@gmail.com

² Gilmar Manuel da Silva. Fisioterapeuta. Especialista em Atenção Básica/Saúde da Família. Docente do curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana (FAP). Apucarana - Pr. 2023. Contato: gilllfsio2017@gmail.com

Desta forma, o objetivo deste estudo foi analisar os efeitos do fortalecimento muscular na prevenção de quedas em idosos.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica de característica qualitativa, por meio da leitura e seleção de artigos científicos escolhidos para o trabalho em questão.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *National Library of Medicine (PubMed)*, *National Center for Biotechnology Information (NCBI)*, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE)*, *Science Direct* e *Google Acadêmico*, entre os meses de agosto e setembro de 2023, utilizando artigos publicados entre 2011 e 2022.

A análise foi realizada preliminarmente através da leitura dos resumos, onde foi verificado se os estudos atendiam aos critérios estabelecidos para o presente trabalho. Após seleção dos estudos, foi realizada a leitura, extração, exposição e explanação do assunto a fim de apresentar e promover melhor compreensão do tema

RESULTADOS

Foram encontrados 23 artigos nas bases de dados pesquisadas, então selecionou-se quatro artigos que dispunham sobre o fortalecimento muscular como prevenção de quedas em idosos, os quais foram dispostos no quadro abaixo.

Quadro 1 - Apresentação de artigos

Autor/ano	Tipo de estudo Amostra	Metodologia	Resultados	Conclusão
Petermann; Brandalize (2018)	Revisão integrativa da literatura, sendo estudado 11 artigos referentes ao tema proposto.	A pesquisa foi realizada com o objetivo de qualificar a atuação da fisioterapia no fortalecimento muscular e prevenção de	A população brasileira será a sexta população de mais idosa do mundo, logo, em 2050 existirão mais de dois bilhões de pessoas com 60 anos no mundo. O que exige cada vez mais da equipe de saúde,	O profissional da fisioterapia gera a melhora da saúde do idoso através principalmente de exercícios elaborados minuciosamente voltados para fortalecimento e assim
			que atua levando	do idoso.

			qualidade de vida através de exercícios de fortalecimento muscular equilíbrio e mobilidade.	
Sachetti <i>et al.</i> , (2012)	Revisão de literatura, sendo os artigos analisados do período de 1990 até 2009.	Pesquisa bibliográfica, tendo por objetivo compreender a relação da fisioterapia com o déficit de equilíbrio no idoso.	Neste estudo evidencia-se que a fisioterapia ao trabalhar na prevenção das morbidades que atinge os idosos, sobretudo, no equilíbrio e no fortalecimento reduz os impactos que as quedas trazem aos indivíduos da terceira idade. E que o tratamento fisioterapêutico contribui na mobilidade global dos idosos, oportunizando mais qualidade de vida.	O estudo inclui o fortalecimento global do idoso melhorando através de uma rotina de exercícios de fortalecimento as condições do idoso, por meio de exercícios de fortalecimento de membros inferiores e superiores, fortalecimento do core que mostram-se efetivos para melhora da estabilidade, sendo importante na prevenção de quedas dos mesmos.
Sachetti <i>et al.</i> , (2012)	Revisão de literatura, sendo os artigos analisados do período de 1990 até 2009.	Pesquisa bibliográfica, tendo por objetivo compreender a relação da fisioterapia com o déficit de equilíbrio no idoso.	Neste estudo evidencia-se que a fisioterapia ao trabalhar na prevenção das morbidades que atinge os idosos, sobretudo, no equilíbrio e no fortalecimento reduz os impactos que as quedas trazem aos indivíduos da terceira idade. E que o tratamento fisioterapêutico contribui na mobilidade global dos idosos, oportunizando mais qualidade de vida.	O estudo inclui o fortalecimento global do idoso melhorando através de uma rotina de exercícios de fortalecimento as condições do idoso, por meio de exercícios de fortalecimento de membros inferiores e superiores, fortalecimento do core que mostram-se efetivos para melhora da estabilidade, sendo importante na prevenção de quedas dos mesmos.
Oliveira (2011)	Revisão de literatura com 12 artigos relacionados à intervenção fisioterapêutica do período de 2006 a 2016.	Pesquisa de artigos relacionados ao tema: acidentes por quedas, envelhecimento, fatores de	Com a velhice surgem às alterações no corpo humano, sejam no aspecto morfológicos, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, estas	Estabelecimento de plano de atendimento que seja preventivo e também funcional, orientando o idoso nas atividades físicas, realizando alongamentos,
		fragilidade do idoso.	tanto cognitiva, quanto motora. O que contribui para o aumento de quedas, as quais de	marca e equilíbrio para que seja reestabelecida a qualidade de vida do

forma geral causam idoso.
dependência por um
determinado tempo,
fragilizando ainda mais
o idoso.
Para minimizar esses
aspectos a fisioterapia
dispõe dentre outras
técnicas o
fortalecimento
muscular, pois o
fortalecimento
muscular gera no idoso
uma melhora global,
bem estar geral.

Fonte: Autora da pesquisa (2023).

CONCLUSÃO

Mediante este estudo de revisão de literatura, foi possível verificar que a fisioterapia é benéfica a saúde do idoso, sobretudo os exercícios de fortalecimento que se mostraram eficazes na prevenção de quedas no idoso. Além da melhora na força muscular, os idosos submetidos ao treino de exercícios resistidos apresentaram melhora no equilíbrio, na mobilidade e funcionalidade, trazendo benefícios em um modo geral.

Assim sendo, o idoso exposto ao fortalecimento se torna mais ativo e saudável, com menor risco de cair e menores chances de evoluir com complicações mais graves como as fraturas, traumatismos e óbito, reduzindo assim a morbimortalidade. Contudo mesmo com os resultados positivos encontrados neste trabalho é importante a realização de novos estudos que abordem o tema desse trabalho, para que se mantenha atualizado os protocolos de exercícios de fortalecimento para prevenção de queda em idosos.

REFERÊNCIAS

GUERRA, Heloísa Silva *et al.* Avaliação do risco de quedas em idosos da comunidade. **Saúde.Com**, Aparecida de Goiânia, v. 13, n. 2, p. 879-886, 27 jun. 2017.

OLIVEIRA, Adriana Sarmiento de *et al.* Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17,

n. 3, p. 637-645, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo>. Acesso em: 07 set. 2023.

OLIVEIRA, Charlene Brito de. **Eficácia de exercícios pendulares no equilíbrio e na mobilidade de idosos sedentários atendidos em um ambulatório geriátrico.** Porto Alegre: [s.n.], 2011. Disponível em: <http://repositorio.pucrs.br/dspace/handle/10923/3687>. Acesso em: 08 set. 2023.

PETERMANN, Xavéle Braatz; BRANDALIZE, Edna Marcia Grahl. Atuação da Fisioterapia na saúde do idoso na Atenção Básica no Brasil de 2013 a 2017. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v.12, n.10, 2018. Disponível em: <https://www.uninter.com/revistasaude/index.php/saudeDesenvolvimento/article/viewFile/883/512>. Acesso em: 08 set. 2023.

SACHETTI, Amanda. *et al.* Equilíbrio x envelhecimento humano: um desafio para a fisioterapia. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, Salvador, v.11, n.1, p.64-69, jan./abr, 2012. Disponível em: <https://rigs.ufba.br/index.php/cmbio/article/view/4980>. Acesso em: 08 set. 2023.

VALLE, Daniela Blom Gurgel; SILVA, Kélvio Luís Martins. Efetividade da fisioterapia preventiva no centro de convivência da pessoa idosa no município de Nova Lima, Minas Gerais. *In*: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, 6., 2019, Campina Grande. Tópicos em Ciências da Saúde. **Anais [...]**. Belo Horizonte: Realize, 2019. p. 1-6.