

IMPORTÂNCIA DA CINESIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

MENDES, L. T. S.¹

GROSSI, C. L. D.²

RESUMO

A cinesioterapia é o uso do movimento ou exercício como forma de terapia e tem um papel de suma importância, onde o fisioterapeuta realiza um trabalho preventivo que inclui movimentos de cinesioterapia, encorajando ao idoso medidas que são realizadas com a finalidade de promover a qualidade de vida e da saúde dos idosos. Analisar como a cinesioterapia pode ajudar a evitar as quedas e lesões ocasionadas. 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, por meio de artigos publicados entre 2010 e 2022. Acredita-se que a cinesioterapia pode ser utilizada para exercícios resistidos alongamentos, circuitos, atividades lúdicas e relaxamento, exercícios de equilíbrio, exercícios aeróbicos (caminhada) e exercícios de propriocepção.

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

ABSTRACT

Kinesiotherapy is the use of movement or exercise as a form of therapy and has a very important role, where the physiotherapist carries out preventive work that includes kinesiotherapy movements, encouraging the elderly to take measures that are carried out with the aim of promoting quality of life and health of the elderly. Analyze how kinesiotherapy can help prevent falls and injuries caused. This is a bibliographical review study, based on articles published in databases, SciELO, Google Scholar, Google Scholar searching for articles on physiotherapy in preventing falls in the elderly, through articles published between 2010 and 2022. Believed- It is clear that kinesiotherapy can be used for resistance exercises, stretching, circuits, playful and relaxation activities, balance exercises, aerobic exercises (walking) and proprioception exercises.

Key words: Kinesiotherapy; Elderly; Falls; Physiotherapy;

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

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 a terceira posição no óbito por razões externa sem pacientes com mais de 60 anos. A queda normalmente está associada às alterações sensório-motoras decorrentes da senilidade, tais como déficits de equilíbrio, distúrbios da marcha, déficit cognitivo, diminuição da capacidade funcional (REZENDE; LOUZADA, 2015).

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. Os músculos perdem a capacidade de respostas apropriadas as disfunções da estabilidade postural, que afetam na mobilidade, no equilíbrio, e na autonomia funcional, influenciando assim a qualidade de vida dos idosos, o controle motor é o processo pelo qual o padrão de movimento envolve o sistema nervoso e muscular, que permite movimentos e posturas habilidosas e coordenadas como exemplo as tarefas diárias comer, caminhar, ir as compras, tomar banho (CONTI, 2012).

A cinesioterapia é um uso do movimento ou exercícios como forma de terapia. Os primeiros estudos sobre a utilização dos exercícios terapêuticos data da Grécia e Roma antigas, porém foi a partir da I Guerra Mundial que houve um aumento acentuado da utilização de recursos para reabilitação (MORAES et al, 2017).

A Fisioterapia tem um papel de suma importância, onde o fisioterapeuta realiza um trabalho preventivo que inclui movimentos de cinesioterapia, encorajando ao idoso medidas que são realizadas com a finalidade de alcançar um objetivo geral, manter e melhorar a independência do paciente (CUNHA et al., 2016).

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).

Com o passar do tempo, o indivíduo torna-se mais frágil, principalmente devido às mudanças no processo natural do envelhecimento. A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica o envelhecimento em quatro etapas sendo a primeira delas a meia idade: 45 a 59 anos; a segunda ,idosos: 60 a 74 anos; a terceira idade: 75 a 90 anos; e a quarta velhice extrema: 90 anos em diante. No Brasil, o Estatuto do Idoso tem como objetivo principal garantir os direitos de cidadãos com mais de 60 anos assegurando que esses direitos sejam cumpridos. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2010).

Dentre as diversas alterações, estão as estruturais e funcionais nos sistemas nervoso, cardiovascular, respiratório, digestivo, geniturinário e locomotor, entre outros. Suas principais causas podem ser por fatores extrínsecos que se associam a dificuldades propiciadas pelo ambiente ou por fatores intrínsecos, próprios do envelhecimento como alterações do sistema músculo esquelético e sistema sensoriais (MENEZES et al., 2008).

Essas alterações prejudica o desempenho de atividades motoras, vem dificultando a adaptação do idoso no meio ambiente, desencadeando alterações psicológica e social do idoso. Entre os fatores a queda é um problema preocupante na terceira idade, onde desencadeia a falta de capacidade para corrigir o deslocamento do corpo, assim as quedas entre pessoas idosas constituem um dos principais problemas clínicos e de saúde pública devido a sua alta incidência (CUNHA et al, 2010).

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 (CHRISTOFOLETT

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.

As palavras chave utilizadas foram: “exercício físico”, “cinesioterapia”, “quedas” e “idosos”.

RESULTADOS

Foi possível analisar os benefícios da cinesioterapia na prevenção de quedas nos idosos que pode ser utilizada para exercícios resistidos, alongamentos , circuitos, atividades lúdicas e relaxamento, exercícios de equilíbrio, exercícios aeróbicos (caminhada) e exercícios de propriocepção. Foram selecionados 7 artigos do tema , descritos no quadro 1 a seguir:

Quadro 1 – Apresentação de Artigos

Autor/ Ano	Metodologia e métodos.	Intervenção	Resultados	Conclusão
CUNHA, A. S. S. et a 2010	Foi realizada uma pesquisa bibliográfica definido que os estudos deveriam cumprir critérios de inclusão que respondessem às questões: População: Idosos (indivíduos com 65 ou mais anos de idade). Prática de exercício físico Na avaliação dos estudos e atribuição dos níveis	Da pesquisa obtiveram-se 203 artigos. Destes, cinco cumpriram os critérios de inclusão.	Sugere-se ainda que treinos mais intensos (maior número de horas) estão associados a reduções pequenas, mas estatisticamente significativas, dos riscos das quedas.	Como limitações às conclusões desta revisão, é importante referir a grande heterogeneidade dos programas quanto à descrição específica da frequência, da intensidade, duração e progressão do EF. Devem estar sempre adaptados ao indivíduo a quem vão ser aplicados, tendo

	de evidência (NE) e forças de recomendação foi utilizada			em conta as suas características particulares.
COUNT,L. 2012	Foi realizado um estudo composto por 50 idosos com idade igual ou superior a 60 anos, encaminhados por médicos. Foram aplicadas a escala de Depressão antes e após a cinesioterapia	Foi realizado uma entrevista onde em 1º lugar os idosos foi submetidos á 3 questionários, após a entrevista os participantes foram submetidos a exercícios de cinesioterapia por 45 minutos três vezes na semana. A sessão foi então iniciada com alongamentos para cintura escapular, membros superiores e inferiores, em seguida o idoso sentado em uma cadeira com bastão para realização de flexão e extensão de ombros, rotação de tronco para os lados, composta por três séries de 10 repetições a cada série.	Em relação à avaliação da qualidade de vida pelo instrumento Whoqol Bref, verificou-se que, após a intervenção, houve uma melhora significativa em três domínios avaliados (físico, psicológico e relações sociais) e uma tendência de melhora para o domínio meio ambiente, apontando que os escores médios finais se mostraram superiores aos iniciais.	O programa de cinesioterapia aplicado nos idosos em estudo foi eficaz e houve melhora na qualidade de vida desses idosos. Ocorreu aumento da independência e sociabilização dos idosos. Atenuação dos sintomas depressivos. Aumento da sensação de bemestar felicidade e sociabilização.
CHRISTOFOLETTI, 2012	Trata-se de uma pesquisa empírica quantitativa do tipo ensaio clínico com dois grupos independentes: grupo experimental (GE) e grupo controle (GC). Os critérios de inclusão foram: sujeitos de ambos os sexos, com idade superior a 60 anos, com independência funcional para ortostatismo e deambulação, sedentários. Foram	Os idosos foram divididos em grupo experimental, participantes do programa de exercício com estimulação cognitiva-motora durante 3 meses ,com frequência de três sessões semanais de uma hora de duração, e grupo controle, submetido à avaliação longitudinal de acompanhamento sem aplicação da referida intervenção. Sobre os exercícios,	Em relação aos efeitos da intervenção sobre a funcionalidade, as análises demonstraram que três meses de assistência proveram melhora significativa. A administração medicamentosa manteve-se inalterada durante o acompanhamento dos idosos (avaliações inicial e final). A perda amostral desta pesquisa foi da ordem de 6,25%, onde um	Este estudo demonstrou benefícios de um programa de exercício com estimulação cognitivo-motora sobre a mobilidade e a funcionalidade de idosos residentes durante três meses de intervenção.

	excluídos os participantes com distúrbios neurológicos e psiquiátricos, cirurgia recente (há menos de 6 meses) e cardiopatia grave.	as sessões foram divididas de forma que fosse realizadas as atividades específicas cada dia da semana.	participante do GE faleceu - não estando a causa do óbito relacionada à intervenção.	
MENEZES et al., 2012	O presente estudo caracteriza-se como uma revisão sistemática da literatura abrangendo publicações indexadas nas bases de dados BVS, Google Acadêmico e SciELO. Os termos, usados trouxeram para avaliação 10 estudos. Ensaio clínicos, estudos de caso ou relatos de experiência disponibilizados na íntegra e publicados nos idiomas português e inglês no período de 2006 a 2016 foram os critérios de inclusão.	Dos 12 artigos encontrados, 10 foram analisados por atenderem aos critérios de inclusão	Com base nos estudos pesquisados observa-se que uma abordagem adequada engloba exercícios de aquecimento, alongamento, fortalecimento muscular, equilíbrio e relaxamento, podendo ser realizados. Esse programa de exercícios atende as necessidades do idoso de forma global.	Com base nos estudos revisados, 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 e consequentemente quebrando o ciclo vicioso de quedas
RESENDE, S.; RASSI, C. 2012	Trata-se de um ensaio clínico randomizado não controlado (ECR) com grupos de idosos. Foram avaliados 53 idosos, porém apenas 47 terminaram a pesquisa. Dentre a avaliação foram utilizadas 5 escalas que identificaram equilíbrio (Berg Balance), mobilidade e equilíbrio medo de Queda (FESBrasil) e qualidade de vida (SF-36).	Após avaliação, os grupos foram submetidos a um programa de tratamento com duração de 8 semanas, sendo três sessões por semana, de 45 minutos. Os idosos foram reavaliados após a oitava semana de tratamento.	Foram avaliados 53 idosos, com média de idade de 60 anos com predomínio do sexo feminino, após período de intervenção pode-se notar que houve o aumento do equilíbrio nos idosos que não praticavam atividade física.	Os programas propostos em água e solo mostraram-se eficientes para promover a melhora da qualidade de vida e prevenção de quedas nos idosos. Este trabalho traz como contribuição à proposta de programas de exercícios direcionados a população idosa.
REZENDE, L. G. R., & Louzada, M. J. 2015	Participaram do estudo 40 voluntários atendidos na Clínica	O protocolo de tratamento foi composto de: terapia	10% dos casos tiveram escores abaixo de 46 pontos	Os idosos que realizam programa cinesiotepêutico

	Escola de Fisioterapia da Universidade Metodista de São Paulo, de ambos os sexos entre 61 e 83 anos de idade, com idade média de 71 anos, sendo 85% do sexo feminino. O equilíbrio dos indivíduos foi avaliado através da escala de Berg, um instrumento de avaliação funcional do equilíbrio facilmente administrado	duas vezes por semana, com duração de 60 minutos em cada sessão, durante 12 semanas. O programa de tratamento incluía: 4 minutos de aquecimento; 6 minutos de alongamento dos músculos: extensores do tronco, extensores do quadril e extensores do joelho; 10 minutos de exercícios de fortalecimento dos músculos do tronco e extensores das extremidades inferiores; 30 minutos de exercícios de equilíbrio e marcha, sendo todos em superfícies instáveis variando o grau de dificuldade de acordo com o progresso de cada um.	antes e nenhum caso obteve escore menor que 46 após a intervenção.	apresentam melhora no equilíbrio, o que possivelmente diminui o risco de quedas e aumenta a independência nas atividades diárias
PRADO, L.; GRAEFLING, B. C. F. 2019	O procedimento do estudo se realizou nas dependências da Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR), Campus de União da Vitória, com um grupo de pessoas da terceira idade que participa da AFATI. O grupo é composto por 30 indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 55 e 90 anos.	Nesta pesquisa foi utilizada a Escala de Equilíbrio Funcional de Berg e o Questionário de Qualidade de Vida SF-36. Os pacientes foram avaliados nas primeiras sessões, o programa foi de exercícios durante sete semanas e foram reavaliados nas últimas sessões. Realizadas com uma hora cada, totalizando 14 sessões, onde foi aplicado um protocolo de exercícios de cinesioterapia.	Dos 30 indivíduos que participavam do grupo da terceira idade, apenas sete tornaram-se amostra do estudo. Após a realização o grupo da terceira idade aumentou a frequência de encontros constituídos por exercícios físicos, que eram realizados tanto por fisioterapeutas quanto por educadores físicos. regular de exercícios físicos.	Concluiu que a aplicação de um programa de cinesioterapia em um grupo da terceira idade parece exercer efeito positivo sobre o equilíbrio de idosos. Portanto tem se mostrado uma alternativa importante tanto para a prevenção da redução de variáveis fisiológicas e patológicas do envelhecimento, quanto para a promoção da QV e do equilíbrio de idosos.

DISCUSSÃO

Estudos têm demonstrado que as quedas em idosos representam um problema de saúde significativo. Conforme Rezende e Louzada (2015), as quedas ocupam o primeiro lugar das internações, correspondendo a cerca de 56,1% dos casos em pacientes com mais de 60 anos. A queda está geralmente associada a alterações sensório-motoras decorrentes da senilidade, incluindo déficits de equilíbrio, distúrbios da marcha, déficit cognitivo e diminuição da capacidade funcional.

Dentre as diversas alterações que podem levar à queda em pessoas idosas, destacam-se a diminuição da força muscular, dos reflexos, da flexibilidade, da velocidade espontânea da marcha e da acuidade visual. Essas mudanças afetam a mobilidade, o equilíbrio e a autonomia funcional, influenciando a qualidade de vida dos idosos (Conti, 2013).

A cinesioterapia, definida como o uso do movimento ou exercício como forma de terapia, desempenha um papel fundamental na fisioterapia e reabilitação de idosos. Com base dos estudos de (Moraes et al. 2017), os exercícios terapêuticos têm sido utilizados desde a Grécia e Roma antigas, com um aumento significativo na sua aplicação após a Primeira Guerra Mundial devido ao grande número de incapacitados resultantes dos combates.

Para (Count, 2012), a cinesioterapia para os idosos é eficaz melhorando a qualidade de vida dos idosos, aumentando a independência e sociabilização atenuando os sintomas depressivos, aumento a sensação de bem-estar felicidade. Já para (Menezes, 2012) e (Rezende, 2015), defende 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.

Nos estudos realizados (Prado, 2019), apresenta que a cinesioterapia possui um efeito positivo sobre o equilíbrio de idosos. Portanto tem se mostrado uma alternativa importante tanto para a prevenção da redução de variáveis fisiológicas e patológicas do envelhecimento, quanto para a promoção da QV e do equilíbrio de idosos. Assim, (Rezende, 2015) defende os programas propostos em água e solo que apresentam mais eficientes para promover a melhora da qualidade de vida e prevenção de quedas nos idosos, contribuindo com a proposta de programas de exercícios direcionados a população idosa.

Para (Cunha, 2010), as limitações referentes a heterogeneidade dos programas quanto à descrição específica da frequência, da intensidade, duração e progressão do EF. Devem estar sempre adaptados ao indivíduo a quem vão ser aplicados, tendo em conta as suas características particulares. Onde também o estudioso (Christofoletti, 2012), apresenta os benefícios e a importância de um programa de exercício com estimulação cognitivo-motora sobre a mobilidade e a funcionalidade dos idosos.

A atuação do fisioterapeuta é essencial para melhorar o equilíbrio, a mobilidade e a capacidade funcional dos idosos. A cinesioterapia, composta por exercícios de fortalecimento muscular, alongamentos, circuitos, atividades lúdicas, relaxamento, exercícios de equilíbrio, exercícios aeróbicos (como caminhada) e exercícios de propriocepção, tem se mostrado uma abordagem eficaz na prevenção de quedas em idosos. Esses exercícios contribuem para o fortalecimento muscular, a melhoria do equilíbrio e a manutenção da capacidade funcional, auxiliando na promoção da saúde e na redução do risco de quedas nessa população vulnerável (Christofoletti, 2016).

A cinesioterapia é uma ferramenta valiosa para prevenir quedas em idosos, promovendo uma melhor qualidade de vida e saúde. Portanto, a promoção da cinesioterapia como parte integrante do tratamento e cuidado com idosos é fundamental para enfrentar o desafio das quedas nessa população.

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, apesar dos efeitos benéficos da cinesioterapia com os idosos é importante avaliar em qual contexto o paciente mais necessita, antes de julgar qual metodologia a ser usada, tanto individual ou em grupo.

REFERÊNCIAS

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

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

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

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.

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.

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.

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.

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

SOARES, Michelle Alves. **Efeitos da cinesioterapia no equilíbrio de idosos.** Revisão Neurocienc 2013.

VILELA, Junior JF, Soares VMG, Maciel AMSB. **A importância prática da cinesioterapia em grupo na qualidade de vida de idosos.** Programa de Iniciação Científica, Associação Caruaruense de Ensino Superior, 26 Março de 2018.