

## **FISIOTERAPIA: NA PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS**

SILVA, F. P.<sup>1</sup>  
Grossi, C D<sup>2</sup>

### **RESUMO**

O presente trabalho constitui-se de uma pesquisa bibliográfica, tendo por objetivo identificar como a fisioterapia pode contribuir na prevenção e tratamento dos acidentes geriátricos decorrentes de quedas. A partir da revisão de literatura observou-se que a fisioterapia ao realizar uma intervenção voltada para o restabelecimento do equilíbrio, postura e mobilidade contribui com a saúde e a qualidade de vida dos idosos.

**Palavras-chave:** Idosos. Quedas. Terapia fisioterapêutica.

### **ABSTRACT**

The present work is a bibliographic research, aiming to identify how physical therapy can contribute to the prevention and treatment of geriatric accidents resulting from falls. From the literature review, it was observed that physiotherapy when performing an intervention aimed at restoring balance, posture and mobility contributes to the health and quality of life of the elderly.

**Keywords:** Elderly. Falls Physical Therapy

### **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento é um processo natural e contínuo, então é necessário que os idosos tenham qualidade de vida, sejam orientados quanto à mudança de hábitos incorretos prejudiciais a saúde. Neste contexto a fisioterapia ocupa um papel importante tanto na prevenção, quanto na reabilitação de quedas em idosos.

Portanto, a temática de estudo é muito importante devido à relevância da atuação do fisioterapeuta junto à população idosa, orientando, acompanhando e tratando os déficits decorrentes da fase senil, relacionados à imobilização causada

---

<sup>1</sup>Francielle Palugan da Silva. Discente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2019.

<sup>2</sup> Cassio Del Grossi. Professor orientador do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2019.  
pelas quedas.

## OBJETIVOS

- Identificar como a fisioterapia pode contribuir na prevenção e tratamento dos acidentes geriátricos decorrentes de quedas.
- Descrever os fatores que ocasionam as quedas nos idosos;
- Caracterizar os aspectos fisiológicos e funcionais que podem minimizar as disfunções músculo esqueléticas na população senil;
- Analisar como o fisioterapeuta pode contribuir no aumento do equilíbrio, controle postural, flexibilidade, mobilidade, dando aos idosos mais independência e qualidade de vida.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, sendo a bibliografia pesquisada com o objetivo de abordar a importância da fisioterapia na prevenção e reabilitação de quedas em idosos. Foi realizado um levantamento na base de dados SCIELO (Scientific Electronic Library Online), Scholar Google e Pubmed do período de 2004 a 2018, no idioma português, utilizando as palavras-chave: fisioterapia, quedas nos idosos; disfunções musculoesqueléticas, saúde e qualidade de vida dos idosos. Foram incluídos artigos que abordem intervenção e revisões, publicados nos últimos 10 anos, que se referem fisioterapia na prevenção e reabilitação de quedas em idosos, sendo excluídos os que não integraram a temática de estudo.

## RESULTADOS

<b>Autor e ano</b>	<b>Intervenção</b>	<b>Resultado</b>
Biasoli (2007)	Revisão de literatura, artigos de 1990 até 2006, sobre tratamento fisioterápico na terceira idade, tratamento passivo: condução (calor e frio); Eletroterapia, Agentes Eletromagnético, Ultra-som. Correntes de baixa frequência, Massagem, relaxamento, Alongamento Ativo: Cinesioterapia Técnicas especiais, Órteses/ imobilizações/ Orientações nas AVDs e AVPs/ ergonomia.	Após avaliação do paciente o fisioterapeuta decide sobre a terapia mais coerente para o tratamento das disfunções musculoesqueléticas frequentes na terceira idade, como: disfunções ortopédica, reumática, neurológica, cardiovascular e/ou geriátrica. Então, a terapia fisioterápica é fundamental na reabilitação física: amplitude do movimento, força muscular, flexibilidade articular. Ajudando com isso o idoso a realizar as atividades funcionais da vida diária e profissional, mantendo, assim a sua autoestima e a qualidade de vida.
Cunha e Filho (2010)	Estudo de caráter exploratório, descritivo e quantitativo, com 80	Os idosos sedentários possuem menor mobilidade funcional e maior propensão

	idosos na faixa etária entre 65 a 85 anos de ambos os sexos. Divididos em dois grupos: o primeiro composto por 40 idosos que praticavam atividades físicas regulares, o outro com os demais 40 sedentários.	a quedas, sendo mais vulneráveis a traumas, fraturas, hospitalização e morte. Os idosos que tem vida ativa praticam atividades físicas regulares tem mais equilíbrio, coordenação, agilidade e resistência muscular. Pois, a atividade física melhora a saúde global dos idosos, sendo também uma forma de prevenção das quedas.
Oliveira (2017)	Pesquisa bibliográfica com 12 artigos de 2006 a 2016 relacionados ao envelhecimento, fragilidade do idoso e a intervenção fisioterapêutica na prevenção e tratamento dos acidentes por quedas,	Alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas surgem devido a fase da senescência, ocasionando deteriorações que resultam em prejuízos na capacidade cognitiva, motora e social, fragilizando o idoso, tornando-o mais susceptível as quedas. Em virtude deste quadro cabe ao fisioterapeuta elaborar um plano de atendimento que seja preventivo e também funcional, orientando o idoso nas atividades físicas de alongamentos, fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio, para que seja reestabelecida a saúde, performance física e a socialização dos idosos
Petermann; Brandalize (2018)	Revisão de literatura, composta por 11 artigos no período de 2013 a 2017 com objetivo de qualificar a atuação da fisioterapia na saúde primária do idoso.	O fisioterapeuta é o profissional que presta assistência as pessoas a nível individual ou coletivo, tanto na prevenção de doenças, quanto na promoção e reabilitação da saúde. Um profissional cada vez mais requisitado na sociedade moderna, pois, conforme estes autores estima-se que a população brasileira em 2050 será a sexta população mais idosa do mundo, logo, existirão mais de dois bilhões de pessoas com 60 anos no mundo.

Fonte: Autora da pesquisa, 2019.

## DISCUSSÃO

Após a análise dos artigos pesquisados verificou-se que os autores enaltecem a importância de que haja uma atenção primária a saúde do idoso na forma de prevenção e promoção da saúde, nesta esfera adentra a preocupação com as quedas decorrentes do aumento da idade e o papel do fisioterapeuta uma vez que, estes merecem um olhar específico, sobretudo nas doenças que surgem com a idade e as quedas que repercutem também na mobilidade e na qualidade de vida.

Freitas (2011) ressalta que a velhice é uma fase natural e inevitável que acarreta mudanças fisiológicas, morfológicas, bioquímicas e psicológicas, causando

incapacidade funcional, maior vulnerabilidade a quedas e aumento de processos patológicos, os quais podem levar o idoso à morte.

Devido as quedas constituírem um problema clínico e de saúde pública devido aos custos assistenciais gerados em função de hospitalização por fraturas, lacerações, declive funcional, podendo levar a morte o fisioterapeuta tornou-se um profissional requisitado, tanto ao atendimento público ou particular, dentre as avaliações e conforme perfil do paciente decide as estratégias de tratamento e prevenção que utilizará (TREML, et al, 2013).

Então, o fisioterapeuta ocupa um papel significativo para a prevenção das quedas em idosos ao manter ou restabelecer o equilíbrio, postura, força, resistência e flexibilidade, eliminando ou reduzindo em grande parte os fatores de risco suscetíveis às quedas, ao informar e orientar os idosos e seus familiares responsáveis, diminui as reincidências das quedas (PIOVESAN; PIVETTA; PEIXOTO, 2011).

Assim sendo, as ações preventivas evitam a disseminação de agravos a saúde, oportunizando qualidade de vida e bem-estar para as pessoas idosas, pois os idosos adeptos aos exercícios físicos são menos vulneráveis aos acidentes do dia a dia, pois tem mais equilíbrio e força para realizarem as suas necessidades funcionais diárias, tornando-se mais independentes.

## **CONCLUSÃO**

Com base na revisão bibliográfica realizada neste estudo, percebeu-se que o fisioterapeuta é o profissional cada vez mais requisitado pela população senil, em função de que com o acréscimo de idade, o corpo humano passa a sofrer alterações, diminuindo a sua funcionalidade global, isto é, a perda de equilíbrio fisiológico que acarreta quedas.

Desse modo, o fisioterapeuta é um profissional que precisa estar em constante busca acerca do que demanda o processo de envelhecimento a nível biológico, psicológico e social, pois com aumento da idade ocorrem naturalmente perdas das habilidades no que se refere à área cognitiva, emocional e física, sendo que a incapacidade motora no que condiz ao equilíbrio e dificuldade de locomoção resulta na ocorrência das quedas, conseqüentemente das fraturas, logo cabe a este

profissional oferecer meios preventivos e curativos que devolvam a saúde, dignidade e o quanto possível a independência dos idosos.

## REFERÊNCIAS

BIASOLI, Maria Cristina. **Tratamento fisioterápico na terceira idade**. In: RBM - REV. BRAS. MED. - VOL. 64 - edição especial novembro, 2007. Disponível em: [http://biasolifisioterapia.com.br/publicacoes/Tratamento\\_fisioterapico.pdf](http://biasolifisioterapia.com.br/publicacoes/Tratamento_fisioterapico.pdf). Acesso em 08/04/19.

CUNHA, Beatriz Cardoso da; FILHO, João Batista Raposo Mazullo. **Análise comparativa do equilíbrio dinâmico de idosos sedentários e praticantes de atividades físicas através da aplicação do teste Timed Up And Go**. movimento & saúde. REVISTAINSPIRAR, V. 2, Nº 5, setembro/outubro de 2010. Disponível em: <https://www.inspirar.com.br/revista/analise-comparativa-do-equilibrio-dinamico-de-idosos-sedentarios-e-praticantes-de-atividades-fisicas-atraves-da-aplicacao-do-teste-timed-up-and-go/>. Acesso em: 09/09/19.

FREITAS, Elizabete Viana de. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 3 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

OLIVEIRA, Hévelyn Moreira Lourenço de. et al. **fisioterapia na prevenção de quedas em idosos**: revisão de literatura. In: Revista interdisciplinar de estudos experimentais, v. 9, n. único, p. 43-47, 2017.

PETERMANN, Xavéle Braatz; BRANDALIZE, Edna Marcia Grahl. **Atuação da Fisioterapia na saúde do idoso na Atenção Básica no Brasil de 2013 a 2017**. In: Revista Saúde e Desenvolvimento. vol.12, n.10, 2018. Disponível em: <https://www.uninter.com/revistasaude/index.php/saudeDesenvolvimento/article/viewFile/883/512>. Acesso em: 08/09/19.

PIOVESAN, Ana Carla; PIVETTA; Hedioneia Maria Foletto; PEIXOTO, Jaqueline Medianeira de Barros. **Fatores que predisõem a quedas em idosos residentes na região oeste de Santa Maria, RS**. In: REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL. Rio de Janeiro, 2011; 14 (1):75-83. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-8232011000100009](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-8232011000100009). Acesso em: 08/09/19.

TREML, Cleiton José. Et al. **O uso da plataforma *Balance Board* como recurso fisioterápico em idosos**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2013. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232013000400759&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232013000400759&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 05/09/19.