

# A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS

LIMA, W. R. S. de<sup>1</sup>  
GROSSI, C. L. D.<sup>2</sup>

## RESUMO

Realçar a importância da fisioterapia de modo positivo na prevenção, retardando os sintomas e favorecendo as funções cognitivas e motoras, proporcionando aos idosos manutenção das AVDs, através de exercícios de prevenção, e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida em geral nas ILPIs. O presente estudo teve por objetivo avaliar a importância da fisioterapia na qualidade de vida de idosos institucionalizados, através de uma revisão bibliográfica por meio de um levantamento nas seguintes bases: google acadêmico, pubmed, Scielo e revistas de neurociências, publicados no período de 2006 a 2020. A fisioterapia preventiva tem como objetivos a diminuição do risco de quedas, melhorando a condição física para o desenvolvimento das atividades de vida diárias ofertando independência aos idosos institucionalizados.

**Palavras-chave:** Idosos. Fisioterapia Preventiva. Instituições de Longa Permanência.

## ABSTRACT

Highlight the importance of physiotherapy in a positive way in prevention, delaying symptoms and favoring cognitive and motor functions, providing the elderly with maintenance of ADLs, through prevention exercises, and consequently a better quality of life in general in LSIEs. The present study aimed to assess the importance of physical therapy in the quality of life of institutionalized elderly, through a literature review through a survey in the following databases: academic google, pubmed, Scielo and neuroscience journals, published from 2006 to 2020. Preventive physical therapy aims to reduce the risk of falls, improving the physical condition for the development of activities of daily living, offering independence to institutionalized elderly.

**Keywords:** Elderly. Preventive Physiotherapy. Long-stay Institutions.

## INTRODUÇÃO

Segundo o Ministério da Saúde na legislação brasileira é considerado idoso a pessoa que tenha 60 anos ou mais de idade. Por meio de Resolução da Organização das Nações Unidas (ONU) nº 45/106, de 14 de dezembro de 1990, e como “Dia Nacional do Idoso” pela Lei nº 11.433, de 28 de dezembro de 2006, o dia

---

<sup>1</sup> Wallace Ryan Souza De lima. Graduando do Curso Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana-PR. 2021. Contato: [wallacelima76@hotmail.com](mailto:wallacelima76@hotmail.com)

<sup>2</sup> Cassio Lucio Del Grossi. Orientador da pesquisa. Docente do Curso de Bacharelado em fisioterapia da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana-PR. 2021. Contato: [cassio.lucio@fap.com.br](mailto:cassio.lucio@fap.com.br)

1º de outubro foi instituído como dia Internacional do Idoso (BRASIL, 2017).

Instituição de longa permanência para idosos (ILPI) no Brasil tem sua origem ligada aos asilos que inicialmente dirigidos à população carente que necessitava de abrigo, frutos da caridade cristã diante da ausência de políticas públicas. Isso justifica que a carência financeira e a falta de moradia estejam entre os motivos mais importantes para a busca, bem como, o fato que a maioria das instituições brasileiras são filantrópicas (65,2%) (CAMARANO; KANSO, 2010).

A fisioterapia nas ILPI tem como objetivo proporcionar uma independência a esses idosos, para que eles possam executar suas tarefas diárias normalmente, reduzindo as consequências fisiológicas e patológicas decorrentes do envelhecimento (MORAIS *et al.*, 2020).

A realização de exercícios específicos é um importante meio utilizado na reabilitação, especificamente para idosos institucionalizados. Priorizando o desenvolvimento da capacidade respiratória, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular, de acordo com as dificuldades dessa população, de modo a proporcionar uma melhora na saúde biopsicossocial do idoso, melhorando assim, a qualidade de vida dos mesmos (BARBOSA *et al.*, 2017).

A fisioterapia é essencial para uma atenção ampla para saúde do idoso institucionalizados. Ações fisioterapêuticas de prevenção, reabilitação, manutenção da capacidade funcional ou na melhora da saúde do idoso, sempre que possível, sua recuperação e valorização da independência e autonomia do idoso e a conservação de sua máxima capacidade físico-funcional e mental (ELY *et al.*, 2009).

Diante disto, este estudo teve como objetivo realizar uma revisão da literatura sobre as diversas intervenções utilizadas pela fisioterapia.

## **METODOLOGIA**

O estudo foi através de pesquisa bibliográfica qualitativa de artigos científicos, originais e de revisão, por meio de um levantamento nas seguintes bases: Google acadêmico, Pubmed, Scielo e revistas de neurociências, publicados no período de 2006 a 2020, nos idiomas português e inglês.

A pesquisa foi aplicada através das seguintes palavras-chave: Idosos, Fisioterapia Preventiva, Instituições de Longa Permanência. Foram adicionados também estudos por pesquisas manuais, em livros da área. Os critérios de exclusão

foram de artigos publicados antes de 2006 e temas que abordaram apenas o fator cognitivo, e considerado como critérios de inclusão os estudos sobre os idosos, fisioterapia e seus recursos terapêuticos e instituições de longa permanência.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A fisioterapia aparece como área de suma importância para a prevenção e reabilitação de idosos institucionalizados. Acredita-se que o envelhecimento do corpo e a perda da função social sejam um dos maiores problemas que o idoso enfrenta, pois trazem consequências difíceis de serem contornadas numa etapa de vida em que as defesas já estão enfraquecidas (BARBOSA *et al.*, 2017).

Foram encontrados nove estudos relevantes à revisão, os quais estão presentes no quadro 1 a seguir, em ordem alfabética.

**Quadro 1 – Resumo dos estudos**

<b>Autor/ Ano</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Tipos de intervenção</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusões</b>
BARBOSA <i>et al.</i> (2017)	Estudo qualitativo e descritivo	Atendimentos individuais realizados entre março e junho de 2017	Foram realizados atendimentos a 18 idosos acamados, dos quais 11 eram mulheres e 7 homens	As atividades foram realizadas com o intuito de preservar ou melhorar a funcionalidade dos idosos, evitando instalação de novas deformidades e perdas na capacidade funcional	É gratificante observar a progressão dos idosos e perceber que a fisioterapia é muito importante para os mesmos, assim como toda a equipe de profissionais que ajudam a melhorar a QV
CAMARA-NO; KANSO (2010)	Pesquisa	Realizado em todo o território nacional, entre 2007 e 2009	Iniciou-se com a montagem do cadastro de instituições, constando número e endereço das mesmas, a partir das informações prestadas pelo Ministério do Desenvolvimento Social	A maioria das instituições brasileiras (65,2%) é de natureza filantrópica, refletindo sua origem. Apenas 6,6% são públicas, com predominância das municipais, o que corresponde a 218 instituições	Nas ILPIs pesquisadas residem cerca de 100 mil pessoas, das quais 84 mil são idosas, o que representa menos de 1% da população idosa brasileira

<p>SANTOS; FERNANDES; WATANABE (2016)</p>	<p>Revisão bibliográfica</p>	<p>Periódicos impressos, online, livres, em língua portuguesa e inglesa, artigos originais, completos, e publicados entre os anos de 1999 e 2014</p>	<p>Foram encontrados 140 artigos. Segundo os critérios de inclusão, após realizar leituras prévias dos resumos foram selecionados 27 artigos</p>	<p>O aumento dos índices de envelhecimento no Brasil é uma nova realidade, assim como a Fisioterapia, e, necessita de mais estudos que abordam os benefícios e influências cinesioterapêuticas a essa parcela da população, contribuindo assim para o desenvolvimento de novos meios de readaptação a essa nova fase da vida, que é o envelhecimento</p>	<p>A cinesioterapia trás como benefício à pessoa idosa de ILPIs manutenção funcional, melhora do equilíbrio, aumento na independências atividades diárias, maior mobilidade, melhora na flexibilidade, diminuição de quedas e melhora na qualidade de vida (QV)</p>
<p>OLIVEIRA <i>et al.</i> (2017)</p>	<p>Revisão sistemática da literatura</p>	<p>Ensaio clínicos, estudos de caso ou relatos de experiência disponibilizados na íntegra relacionados à intervenção fisioterapêutica e publicados nos idiomas português e inglês no período de 2006 a 2016 foram os critérios de inclusão</p>	<p>12 artigos encontrados, 10 foram analisados por atenderem aos critérios de inclusão</p>	<p>Com base nos estudos pesquisados observa-se que uma abordagem adequada engloba exercícios de aquecimento, alongamento, fortalecimento muscular, equilíbrio e relaxamento, podendo ser realizados tanto nos meios solo quanto água</p>	<p>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</p>

DUARTE <i>et al.</i> (2013)	Análise literária em periódicos científicos e livros	Os periódicos enquadrados nos critérios de inclusão foram revisados para a utilização do contexto neles contidos, em seguida as partes selecionadas foram colocadas em uma ordem de coerência e coesão textual para uma clara compreensão do leitor	fontes referentes a alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento, qualidade de vida na terceira idade e fisioterapia na saúde do idoso, as demais fontes não referentes ao escopo do estudo foram excluídas da análise bibliográfica	Percebe-se então, que os benefícios obtidos com esse recurso (fisioterapia) são inúmeros, o qual é capaz de promover uma melhor performance física, motora e respiratória as quais se refletem em maior bem estar físico, social e emocional, elevando assim a qualidade de vida dos idosos.	O processo de envelhecimento é caracterizado por alterações fisiológicas que acometem órgãos e sistemas, com prejuízo de suas funções. A partir dessas ideias, é notória a importância dos exercícios programados pelo fisioterapeuta, no adiamento da inexorável redução das funções do organismo
GONÇALVES; MONTERO; FREITAS (2017)	Revisão bibliográfica com abordagem qualitativa	Período compreendido entre julho e outubro de 2015	Utilizando-se uma busca da literatura por meio de consultas nas bases de dados eletrônicos Scielo, Medline, Google acadêmico, periódicos Caps, Lilacs, Bireme	A busca na literatura científica indicou que a Escala de Equilíbrio de Berg é uma das técnicas da cinesioterapia muito utilizada para a avaliação do equilíbrio em pacientes idosos	A Escala de Equilíbrio de Berg é utilizada por aproximadamente 40% dos autores pesquisados, apresentando variações específicas para a faixa etária, o gênero e o grau de comprometimento do paciente
MATIAS <i>et al.</i> (2019)	Estudo descritivo de natureza qualitativa	No período de abril a junho de 2016	Foram incluídos pacientes idosos do gênero masculino e idosos do gênero feminino, que já realizaram atendimento fisioterapêutico e excluídos pacientes idosos com dificuldades na fala ou alterações de estado mental que inviabilizasse a pesquisa	A Fisioterapia traçando medidas educacionais para prevenção de quedas; O cuidado como mecanismo de prevenção de quedas; Fisioterapia contribuindo para prevenção de quedas; Fisioterapia contribuindo para a saúde do idoso institucionalizado	Contribui para a prevenção de quedas em idosos institucionalizados. Contribuindo assim para idosos, fisioterapeutas que trabalham nessa área, outros profissionais da saúde e para a sociedade como um todo

MENDES <i>et al.</i> (2016)	Estudo retrospectivo	Aplicada em agosto de 2013 e em agosto de 2014	foram estudados dez participantes com mais de 60 anos de idade	Foram nove meses, efetivamente de tratamento semanal (devido a recessos e férias escolares), que totalizaram 36 sessões de Grupo de Equilíbrio.	A prática de exercícios físicos, principalmente os fisioterapêuticos, é uma excelente opção para diminuir o risco de quedas em idosos promovendo melhora no equilíbrio
PUELL; RODRIGUES; SILVA (2012)	Pesquisa	Os idosos foram avaliados em dois momentos, inicialmente e após oito meses de práticas cinesioterapêuticas	Constituída por dez pacientes idosos entre 60 e 85 anos, homens e mulheres, residentes em asilo	A aceitação da prática de atividade física pelos idosos impulsiona a criação e a expansão de vários programas de exercícios físicos	Concluiu-se que um programa de cinesioterapia deve ser realizado por idosos asilados porque pode contribuir para uma melhoria

Fonte: Autores da pesquisa (2021).

Siglas: Qualidade de Vida (Q.V); Instituições de Longa Permanência (ILPIs ).

Os idosos enxergam o envelhecimento como mais uma etapa da vida, no qual ocorrem alterações biológicas, funcionais, psicológicas que com o passar do tempo tendem a determinar uma acentuada perda da qualidade de vida (QV).

O envelhecimento global da população e a redução da capacidade física, cognitiva, mental, estão requerendo que os asilos deixem de fazer parte apenas da rede de assistência social e integrem a rede de assistência à saúde, ou melhor, ofereçam algo além de uma moradia. Para tentar manifestar a nova função híbrida dessas instituições, a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia sugeriu a aceitação da denominação Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) (CAMARANO; KANSO, 2010).

É bastante comum associar ILPI às instituições de saúde, visto que os residentes que ali habitam, recebem além de moradia, alimentação, vestuário, serviços médicos e medicamentos, porém elas não são estabelecimentos voltados à clínica ou consultório médicos. Os serviços médicos e de fisioterapia

são os mais frequentes nas instituições brasileiras, encontrados em 66,1% e 56,0% delas, respectivamente (CAMARANO; KANSO, 2010).

A ILPI tem como objetivo abrigar pessoas superior ou igual a 60 anos, de ambos os sexos, com diferentes graus de dependências, com ou sem suporte familiar, em situações de maus tratos, sofrendo abusos e outras formas de violências, com perda da capacidade de auto cuidado e em situações de rua ou abandono.

Santos, Fernandes e Watanabe (2016), afirmam que devido aos cuidados com a saúde dos idosos, com consciência de garantir seu bem-estar e a diminuição dos efeitos fisiológico à idade avançada, existe uma grande procura cada vez mais evidente para acolhimento nas ILPIs.

A fisioterapia tem grande importância nas ILPIs, promovendo qualidade de vida (QV), desde a prevenção de patologias e quedas, a reabilitação do paciente com objetivo de promover a independência funcional do idoso para tarefas básicas do dia a dia.

Devido ao envelhecimento e o sedentarismo ocorre a perda muscular, proporcionando a redução da força muscular, ocasionando a diminuição da mobilidade e da autonomia funcional do idoso, trazendo como consequência o enfraquecimento do desempenho motor na realização das atividades da vida diária (AVDs), nos idosos institucionalizados (PUELL; RODRIGUES; SILVA, 2012).

A fisioterapia preventiva, visa auxiliar e entender quais são as dificuldades dos idosos, geralmente os idosos institucionalizados relatam que possuem dificuldades de se movimentar sozinhos, necessitando de apoios, muitas vezes precisando de ajuda pela incapacidade de realizar uma marcha.

O idoso em uma instituição de longa permanência também está sujeito a sofrer quedas, porém, eles têm acompanhamento multidisciplinar, e dentre os profissionais está o fisioterapeuta que lhe possibilita medidas para que sejam evitadas essas quedas; a mudança de comportamento após queda é adotada como medida de proteção, gerando requisitos que desencadeiam o autocuidado, relacionados às atividades desenvolvidas no cotidiano, relacionando com algum evento já ocorrido que gerou algum trauma (MATIAS *et al.*, 2019).

Mendes *et al.* (2016) ressaltam que é muito importante melhorar o equilíbrio da população idosa para minimizar o risco de quedas, e a fisioterapia

preventiva tem um papel muito importante neste aspecto incluindo a identificação dos riscos que podem comprometer a saúde do idoso, facilitando a prevenção por meio da elaboração de programas levando a melhor qualidade de vida e evitando a hospitalização.

Segundo Santos, Fernandes e Watanabe (2016), a fisioterapia tem um papel indispensável na manutenção funcional, se for associado a um programa estabelecido em exercícios de flexibilidade, de força e de equilíbrio, ou seja, a cinesioterapia propriamente dita.

A cinesioterapia é utilizada com objetivo de promover em idosos institucionalizados, a manutenção da postura, no intuito de evitar quedas, buscando melhorar a força muscular, flexibilidade e o equilíbrio, assim melhorando a resistência e potência da funcionalidade do idoso (SANTOS; FERNANDES; WATANABE, 2016).

Em seu estudo, Gonçalves, Montero e Freitas (2017), ressaltam que a diminuição da força muscular tem sido fortemente associada a eventos de quedas em idosos institucionalizados. O aumento da força muscular de membros inferiores é importante para manter o controle postural do idoso.

A prática regular de exercício físico promove melhorias significativas na qualidade de vida (QV), nos aspectos: equilíbrio, flexibilidade, funcionalidade e aumento da resistência muscular, reduzindo o risco de quedas e consequentemente quebrando o ciclo vicioso de quedas (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Segundo Duarte *et al.* (2013), a fisioterapia busca ter como objetivo básico a promoção de saúde, procurando manter os idosos institucionalizados com o máximo de capacidade funcional e independência física e mental nas ILPIs, assim a fisioterapia proporciona para que os idosos consigam superar as constantes ameaças ao seu equilíbrio, como também lhes conscientizando de suas limitações.

O idoso institucionalizado é um ser humano complexo, sendo que cada um apresentou necessidades especiais, pois quando se tornam moradores de uma instituição, precisam se sentir seguros, amparados e ter suas necessidades e direitos resguardados e cuidados pelos profissionais da saúde, tratamento humanizado ao paciente, o aumento do respeito pelo idoso e cumprimento do papel de cidadão (BARBOSA *et al.*, 2017).



## CONCLUSÃO

Concluiu-se, nesse presente estudo, que a fisioterapia em idosos institucionalizados em geral mostrou-se indispensável, pois atua com objetivo de garantir o bem-estar e a qualidade de vida, contribui para prevenção de queda, proporciona independência e capacidade funcional, e aspecto social e emocional dos idosos institucionalizados. Por fim, afirma-se a importância da cinesioterapia nas atividades variadas voltadas à melhoria da qualidade de vida de idosos em ILPIs.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, L. M. *et al.* A fisioterapia voltada para idosos dependentes em instituição de longa permanência: relato de experiência. *In*: SEMINÁRIO INTERINSTITUCIONAL, XXII., 2017, **Anais** [...]. Universidade de Cruz Alta/RS. 2017. Disponível em: <https://home.unicruz.edu.br/seminario/anais/anais-2017/XXII%20SEMIN%3%81RIO%20INTERINSTITUCIONAL%202017%20-%20ANAIS/Mostra%20de%20Extens%3%A3o%20-%20RESUMO%20EXPANDIDO/A%20FISIOTERAPIA%20VOLTADA%20PARA%20IDOSOS%20DEPENDENTES%20EM%20INSTITUI%3%87AO%20DE%20LONGA%20PERMAN%3%8ANCIA.pdf>. Acesso em: 17 Maio 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde da pessoa idosa**: prevenção e promoção à saúde integral. Brasília: MS, 2017. Disponível em: <http://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-da-pessoa-idosa>. Acesso em: 19 Abr. 2021.

CAMARANO, Ana Amélia; KANSO, Solange. As instituições de longa permanência para idosos no Brasil. **Revista brasileira de estudos de população**, v. 27, n. 1, p. 232-235, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepop/a/s4xr7b6wkTfqv74mZ9X37Tz/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 11 Set. 2021.

DUARTE, F. M. *et al.* A importância da fisioterapia na promoção da qualidade de vida para os idosos. **CCBS**, 1, 1-9, 2013. Disponível em: [https://www.academia.edu/34871898/A\\_IMPORT%3%82NCIA\\_DA\\_FISIOTERAPIA\\_NA\\_PROMO%3%87%3%83O\\_DA\\_QUALIDADE\\_DE\\_VIDA\\_PARA\\_OS\\_IDOSOS](https://www.academia.edu/34871898/A_IMPORT%3%82NCIA_DA_FISIOTERAPIA_NA_PROMO%3%87%3%83O_DA_QUALIDADE_DE_VIDA_PARA_OS_IDOSOS). Acesso em: 02 Out. 2021.

ELY, J. C. *et al.* Atuação fisioterapêutica na capacidade funcional do idoso institucionalizado. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 6, n. 2, 2009. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/247/799>. Acesso em: 20 Set.

2021.

GONÇALVES, Caroline Almeida; MONTERO, Giselle Ávila; FREITAS, Nelson Ayres Barradas. A importância da cinesioterapia no equilíbrio do idoso. **Alumni-Revista Discente da UNIABEU**, v. 4, n. 8, p. 5-10, 2017. Disponível em: <https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/alu/article/view/2156>. Acesso em: 18 Set. 2021.

MATIAS, D. T. *et al.* Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos institucionalizados: a percepção do idoso. **Revista UNINGÁ**, 56(S4), p. 161-169, 2019. Disponível em: <http://34.233.57.254/index.php/uninga/article/view/2832>. Acesso em: 15 Ago. 2021.

MENDES, M. R. P. *et al.* A influência da fisioterapia, com exercícios de equilíbrio, na prevenção de quedas em idosos. **Revista Fisisenectus**, 4(1), 2016. Disponível em: <file:///E:/USUARIO/Downloads/3299-Texto%20do%20Artigo-12868-1-10-20170214.pdf>. Acesso em: 13 Jun. 2021.

MENEZES, José Nilson Rodrigues de *et al.* Atividades fisioterapêuticas em grupos para idosos institucionalizados: a percepção do idoso. **Revista FisiSenectus**, v. 5, n. 2, p. 47-53, 2017. Disponível em: <file:///E:/USUARIO/Downloads/4124-Texto%20do%20Artigo-15523-1-10-20180612.pdf>. Acesso em: 27 Ago. 2021.

MORAIS, Maria Letícia Cordeiro *et al.* **A importância da fisioterapia em instituições de longa permanência para idosos (ILPI): um relato de experiência.** Disponível em: <https://sistema.atenaeditora.com.br/index.php/admin/api/artigoPDF/37419>. Acesso em: 17 Jun. 2021.

OLIVEIRA, H. M. L. de *et al.* Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão de literatura. **Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais-Animais e Humanos**, 9(1), 2017. Disponível em: <file:///E:/USUARIO/Downloads/24040-Texto%20do%20artigo-94715-1-10-20171130.pdf>. Acesso em: 29 Ago. 2021.

PUELL, Vivian Neiva; RODRIGUES, Ana Rosa de Sousa de; SILVA, Elirez Bezerra da. Cinesioterapia e autonomia funcional em idosos asilados. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 9, n. 1, 2012. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/2373/pdf>. Acesso em: 07 Jul. 2021.

SANTOS, Alexandre Pereira dos *et al.* Benefícios da fisioterapia na terceira idade. **Revista de trabalhos acadêmicos-campus Niterói**, 2016. Disponível em: <http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=1reta2&page=article&op=viewArticle&path%5B%5D=2859>. Acesso em: 11 Jul. 2021.

SANTOS, Douglas Alves da Silva; FERNANDES, Christianne Costa;

WATANABE, Luiz Aurélio Rodrigo. Cinesioterapia em idosos de Instituições de Longa Permanência. **Amazônia: Science & Health**, v. 4, n. 4, p. 32-36, 2016. Disponível em: <http://www.ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/1022/464>. Acesso em: 23 Set. 2021.