



UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE FISIOTERAPIA

VANDEILSON JONES RIBEIRO DA SILVA

IMPACTO DA CINESIOTERAPIA EM IDOSOS COM SINDROME DO
IMOBILISMO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

JUAZEIRO DO NORTE
2020

VANDEILSON JONES RIBEIRO DA SILVA

**IMPACTO DA CINESIOTERAPIA EM IDOSOS COM SÍNDROME DO
IMOBILISMO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr.
Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para
obtenção do Grau de Bacharelado.

Orientador: Prof.^a. Esp. Tatianny Alves de
França.

JUAZEIRO DO NORTE
2020

VANDEILSON JONES RIBEIRO DA SILVA

**IMPACTO DA CINESIOTERAPIA EM IDOSOS COM SINDROME DO
IMOBILISMO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

DATA DA APROVAÇÃO: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA:

Professor(a) Esp. Tatianny Alves de França
Orientador

Professor(a) Me. Aurélio Dias Santos
Examinador 1

Professor(a) Me. Ana Geórgia Amaro Alencar
Examinado 2

JUAZEIRO DO NORTE
2020

AGRADECIMENTOS

Agradecer primeiramente a Jeová Deus por todas as bênçãos alcançadas mesmo sem merecer.

A minha família, especialmente a minha mãe Celeide e meu pai Adeilson por ter me incentivado constantemente desde o início e pelo apoio.

A minha Amiga Renata que foi um pilar muito importante e crucial nessa minha trajetória, sempre me apoiou, brigou e esteve comigo em todas as situações, conversas e risadas.

A minha orientadora por toda dedicação e atenção nessa pesquisa. Tatianny, você me inspira.

ARTIGO ORIGINAL

IMPACTO DA CINESIOTERAPIA EM IDOSOS COM SÍNDROME DO IMOBILISMO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Vandeilson Jones Ribeiro da Silva¹, Tatianny Alves de França²

Formação dos autores

*1- Acadêmico do curso de Fisioterapia da faculdade Leão Sampaio.

2- Professora do Colegiado de Fisioterapia da Universidade Leão Sampaio. Especialista em Docência do Ensino Superior, Mestranda em Ensino em Saúde.

Correspondência: vandeilsonjones@hotmail.com

Palavras-chave: Imobilismo. Fisioterapia. Idosos.

.

RESUMO

Introdução: O processo de envelhecimento causa algumas alterações e mudanças em diversos sistemas do corpo, que ocorrem de forma gradual e muitas vezes irreversível. A síndrome do imobilismo leva a alterações no organismo dos indivíduos que se encontram restritos ao leito ocasionando danos que podem comprometer dessa forma a funcionalidade do paciente. A fisioterapia por meio de exercícios cinesioterapêuticos mostra resultados satisfatórios para os pacientes que são acometidos por essa síndrome **Objetivo:** Caracterizar, de acordo com a literatura, o impacto da cinesioterapia em idosos com síndrome do imobilismo. **Método:** Trata-se de uma revisão de literatura integrativa, realizada no período de março a dezembro de 2020, nas bases de dados PeDRO, Google.com acadêmico e SciELO. Os critérios de inclusão foram artigos publicados nos últimos 05 anos, nos idiomas inglês, português e espanhol, disponibilizados na íntegra e de forma gratuita. Optou-se em excluir artigos em duplicidade e com abordagem do tipo revisão. Para realização das buscas foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCs), utilizando os termos: “Fisioterapia”, “Imobilismo”, “Idosos”. Com o booleano “and”. **Resultados:** Após a análise dos artigos selecionados, delimitou-se a amostra em 13 estudos elegíveis para a revisão. **Conclusão:** Observou-se que a fisioterapia por meio de exercícios cinesioterapêuticos promove à pessoa idosa a condição de manutenção funcional. Sugere-se a realização de estudos que possam correlacionar intervenções terapêuticas amplas e multiprofissionais, destacando-se a aplicabilidade da cinesioterapia tanto como estratégia de prevenção como de reabilitação, impactando diretamente na qualidade de vida desses pacientes que sofrem com essa enfermidade.

Palavras-chave: Imobilismo. Fisioterapia. Idosos

ABSTRACT

Introduction: The aging process causes some changes and modifications in various parts of the human body which occur gradually and mostly irreversible. The immobility syndrome leads to changes in the individual's organism who find themselves restricted to a hospital bed causing damage that could compromise the patient's functionality. The physical therapy via therapeutic exercises shows satisfactory results to the patients who are affected by this syndrome. **Objective:** To emphasize some literature evidence, portraying some alterations occasioned by the immobility syndrome and the impact of the kinesitherapy in elderly people affected by this syndrome. **Method:** This study consists in a literature integrative review, performed from March to December, 2020, based on the data on *PeDRO*, *Google.com acadêmico* e *SciELO*. The criteria of inclusion were articles published on the last 5 years, in English, Portuguese and Spanish, available on their fullest and for free. The old articles in duplicity and with a review approach were not consulted. To the realization of the searches it was used the *Descritores em Ciências da Saúde (DeCs)*, using the terms: Physical therapy, Immobility, Elderly people. With the Boolean "and" and "or". **Results:** After the analysis of the selected articles. It was narrowed to 13 eligible to the review. **Conclusion:** It was possible to determine the helpful potential of Physical therapy by means of kinesitherapy exercises which can be performed in a home environment and guarantees the development of the movement based on its effects of strength maintenance, flexibility, elasticity, plasticity, relaxation and motor coordination which are necessary to prevent and treat the alterations caused by the extended restriction to the hospital bed and by their maintenance to maintain the functional capability. It is necessary the realization of more physical therapy studies about the benefits and influences of kinesitherapy on the aging process.

Key-words: Immobility, Physical Therapy, Elderly people.

INTRODUÇÃO

Os seguintes dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram as estimativas para o Brasil a partir do ano de 2025. Estas irão considerá-lo o sexto país com maior número de idosos em sua população. Sendo que, a estrutura da população brasileira apresentada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) a anos anteriores até 1980 era de uma população mais jovem em relação a sua comunidade. Realizou pesquisas nas quais, pode-se notar significativamente um aumento considerável na população nos últimos anos, foram feitas algumas projeções da população para os próximos anos a partir de 2025. O contingente de idosos será de 32 milhões, com expectativa de vida ao redor dos 75 anos .(WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2015)

As modificações psicológicas ocorrem com o passar dos anos da sua velhice, onde cada um se adapta no seu dia a dia. As alterações sociais ocorrem a sua volta, sendo a diminuição do poder físico, sua produtividade, aquisição ou até mesmo o fato da viuvez ou da própria velhice em si. Já as alterações biológicas, ocorrem de forma até mesmo impercebível, ocorrem no seu próprio organismo celular como a diminuição das suas próprias células. Essas alterações podem trazer perdas sensorio-moto, tornando o ser humano, mas exposto ao aparecimento de inúmeras doenças que irão afetar de forma direta a sua funcionalidade. (MENDES ET AL., 2018)

A imobilidade pode afetar vários órgãos e sistemas, como: musculoesquelético, respiratório, gastrointestinal, metabólico, urinário e cardiovascular, diminuindo assim sua capacidade funcional. Geralmente o sistema musculoesquelético é o mais afetado pela síndrome, causando atrofia e fraqueza muscular (SOUZA; MORSCH, 2018)

Os exercícios passivos, ativos-assistidos e ativos, tendem a manter o movimento da articulação, o comprimento do tecido muscular, da força e da função e reduzem o risco de atrofia muscular. Dessa forma, a cinesioterapia tem como objetivo prevenir a síndrome do imobilismo, prevenir deformidades, minimizar os efeitos deletérios no leito, tais como, a perda da massa muscular, promovendo com isso a melhora da saúde. Devolvendo função e tirando o idoso do leito, melhorando assim a qualidade de vida desse paciente.(ALVES et al., 2016)

Diante do exposto, o presente estudo objetivou principalmente caracterizar, de acordo com a literatura, o impacto da cinesioterapia em idosos com síndrome do imobilismo.

MÉTODO

TIPO DE ESTUDO

Este estudo classifica-se como sendo uma revisão de literatura integrativa, de natureza bibliográfica.

LOCAL E PERÍODO DE ESTUDO

A pesquisa foi realizada na cidade de Juazeiro do Norte, através de artigos já existentes na literatura, disponíveis em bases de dados confiáveis no meio científico, no período de março a dezembro de 2020.

CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

A busca dos artigos foi realizada através de textos acadêmicos, nas bases de dados eletrônicas: Scientific Electronic Library Online (SciELO), PeDRO (Physiotherapy Evidence Database) e ainda sites de busca como Google.com acadêmico. Utilizando os termos: “Imobilismo”, “Fisioterapia”, “Idosos”. Com o booleano “and”.

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Os critérios de inclusão do estudo foram artigos publicados nos idiomas inglês, português e espanhol, pertinentes ao tema abordado e publicados nos anos de 2015 a 2020 disponibilizados na íntegra e de forma gratuita.

CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Optou-se em excluir artigos publicados em duplicidade, nas bases pesquisadas, e com abordagem do tipo revisão de literatura.

COLETA DE DADOS

Para a produção deste trabalho, foi realizada uma pesquisa nas bases de dados eletrônicas aos quais foram selecionados artigos nacionais e internacionais, sendo eles português, inglês e espanhol com base nos escritores propostos. Logo após, foi feita a leitura dos títulos e resumos encontrando pontos significativos pelo pesquisador

Posteriormente, ocorreu uma seleção dos artigos na íntegra que contemplam o assunto abordado para uma leitura minuciosa dos mesmos, de forma a compor a pesquisa, sendo finalizado pela descrição da patologia estudada, pela técnica e recursos de tratamento fisioterapêutico.

ANÁLISE DE DADOS

Após a reunião dos artigos e resultados relevantes encontrados foi montado um quadro com o objetivo de apresentar os dados mais significativos e classificatórios de cada artigo. Cuidando da investigação do nível de eficiência apresentado em cada estudo.

A partir daí, foi elaborado uma síntese descritiva dos resultados, apresentando e correlacionando-os, possibilitando a identificação de falhas e vieses. A tabela apresentará os artigos mediante os seguintes conteúdos: autores, título, ano de publicação, método e resultados.

RESULTADOS

Primeira busca nas bases de dados n= 527 nas 03 bases; com aplicação dos filtros (números de Art. Mantidos): PeDRO (65); SciELO (05); Google.com acadêmico (129);

Pós-exclusão de artigos por ser do tipo revisão e publicados em duplicidade (números de Art. Mantidos): PeDRO (5); Google.com acadêmico (5); SciELO (2);

Após a análise dos artigos selecionados, delimitou-se a amostra em 12 estudos elegíveis para a revisão.

Tabela 01 – Estudos elegíveis para a revisão.

Autor	Título	Ano	Objetivo	Método	Resultado
(FLUETTI et al., 2018)	Síndrome da fragilidade em idosos institucionalizados	2018	Analisar a relação entre o nível de fragilidade e as características sociodemográficas e de saúde de idosos residentes em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos.	Foram realizadas análises descritivas	Os resultados desta pesquisa com idosos institucionalizados revelaram que a maioria era de mulheres, a maior parte com 80 anos ou mais de idade, com predomínio de idosos com déficit cognitivo, com sintomas depressivos e frágeis. Observou-se correlação entre aumento da fragilidade com a presença de sintomas depressivos e a diminuição do desempenho

						para as atividades básicas da vida diária.
(SULISTYO, 2015)	Efeito de um programa de mobilização e exercício ativo sobre a amplitude articular em pessoas com síndrome de desuso.	2015	Estudo pretende avaliar o efeito de um programa de mobilização e exercício ativo sobre a amplitude articular em pessoas com síndrome de desuso	Desenvolveu-se um estudo quase-experimental.		Verificou-se através da análise dos resultados que houve uma melhoria, com o programa de mobilizações, tendo uma influência positiva nas pessoas que se submeteram ao programa. Relativamente às amplitudes articulares em estudo todas elas tiveram significância estatística, apenas na amplitude da flexão dorsal direita não se verificou significância estatística
(BORGES et al., 2015)	Diminuição Da Funcionalidade Em Idosos Reinternados	2015	Identificar em pacientes idosos reinternados, a condição motora atual, a realização das Atividades de Vida Diária durante a internação e a deambulação antes da internação.	Pesquisa quantitativa		Os resultados apontam a existência de pacientes acamados e dependentes durante o período de reinternação. Esta situação ocorre, pois os cuidadores acreditam erroneamente que o repouso no leito e a imobilização é a melhor forma de recuperação.
CINTRA et al., 2015	Influência Da Fisioterapia Na Síndrome Do Imobilismo	2015	Avaliar a influência da fisioterapia na síndrome do imobilismo.	Estudo de Caso		A paciente 1 não apresentou melhora em seu quadro motor, porém, a paciente 2 melhorou sua capacidade funcional, sua ADM, a retração muscular e a força muscular. Ao final de 20 sessões de fisioterapia estava deambulando com ajuda (caminhada ativa assistida), conseguindo permanecer em posição ortostática sem auxílio por no mínimo 1 minuto, e segurando o copo para se alimentar com alimentos líquidos.

SENEZ-GAGNON et al., 2019	A relevância da fisioterapia nos residentes acamados do instituto de psiquiatria do estado de santa Catarina	2019	Observar se há tratamento fisioterapêutico disponibilizado para os pacientes acamados e qual a relevância deste atendimento em suas atividades de vida diárias	Pesquisa qualitativa, descritiva e exploratória.	Os resultados apontam que a fisioterapia apresenta relevância no tratamento destes sujeitos acamados portadores de transtorno mental, prevenindo futuras limitações decorrentes da imobilidade no leito, melhorando sua capacidade funcional e proporcionando melhor qualidade e dignidade de vida.
(GARCIA et al., 2015)	Relação da capacidade funcional, força e massa muscular de idosas com osteopenia e osteoporose	2015	Analisar a associação entre testes de capacidade funcional, desempenho dos músculos do joelho e composição corporal de idosas com baixa densidade óssea.	Estudo transversal	Observou-se associação da capacidade funcional somente com o desempenho muscular, não sendo evidenciada sua relação com a massa muscular, que por sua vez apresentou relação inversa com a força muscular. Esses achados reforçam a fragilidade do uso da massa muscular como medida única na identificação de sarcopenia.
(VELOSO et al., 2018)	Análise do Desempenho Funcional de Pessoas Idosas Auto institucionalizadas	2018	Analisar a relação entre o desempenho funcional e o processo de “auto institucionalização” na velhice	Pesquisa de campo, sem intervenção no problema, descritiva, exploratória e transversal, de abordagem quantitativa	Quando o ser humano passa a envelhecer naturalmente nota-se um declínio das funções vitais do corpo, sistemas cardíaco, respiratório, nervoso e musculoesquelético estão em processo de degradação, o que leva o ser idoso a adquirir perdas funcionais ao passar dos anos, estando assim propensos ao processo de institucionalização, seja por conta própria ou por vontade de terceiros.
MORETTO; DICKEL, 2018	A fisioterapia voltada para idosos dependentes em instituição de longa	2018	Descrever as experiências vivenciadas durante os atendimentos realizados com idosos institucionalizados acamados, que	Estudo qualitativo e descritivo	Foram realizados atendimentos a 18 idosos acamados, dos quais 11 eram mulheres e 7 homens. Todos os idosos foram avaliados ao iniciar o projeto, para identificação das necessidades individuais

permanência
: relato de
experiência

receberam
atendimentos
individualizados.

e direcionamento das ações da fisioterapia, que tem como metas preservar a função motora, tratar as alterações e os sintomas provenientes das patologias e problemas associados, reabilitar funcionalmente o idoso dentro das suas potencialidades e especificidades.

MENG et al., 2020	Effects of concurrent aerobic and resistance exercise in frail and pre-frail older adults: A randomized trial of supervised versus home-based programs	2020	Este estudo teve como objetivo investigar os efeitos de programas de exercícios supervisionados e domiciliares em idosos com fragilidade ou pré-fragilidade.	Um ensaio randomizado	Exercícios supervisionados ou domiciliares de três meses melhoraram a velocidade de caminhada e a força dos músculos dos membros. O grupo supervisionado mostrou mais melhorias nos testes de desempenho físico em comparação com o grupo de exercícios domiciliares
CHEN et al., 201	The effects of a home-based exercise intervention on elderly patients with knee osteoarthritis: A quasi-experimental study	2019	Avaliar a eficácia de uma intervenção de exercício domiciliar (HBEI) para reduzir os sintomas de KOA e melhorar o funcionamento físico de pacientes idosos.	Ensaio quase experimental	HBEI pode ser eficaz para aliviar os sintomas de KOA, aumentando o funcionamento físico e melhorando a qualidade de vida em pacientes idosos com KOA residentes na comunidade.
HUANG et al., 2020	Effect of various exercises on frailty among older adults with subjective cognitive concerns: a randomised controlled trial	2020	Esclarecer os efeitos do exercício físico na população idosa.	Ensaio clínico randomizado simples-cego	Este estudo investigou os efeitos de programas de treinamento aeróbio (TA), treinamento de resistência (TR) e treinamento combinado (TA + TR) na redução da fragilidade. Os participantes dos grupos de intervenção foram submetidos a um programa de treinamento em grupo e treinamento domiciliar

STEVENS- LAPSLEY ET AL. 2015	Progressive multi- component home-based physical therapy for decondition ed older adults following acute hospitaliza tion: a pilot randomized controlled trial	2015	Determinar se uma intervenção de fisioterapia multicomponente progressiva no ambiente doméstico pode melhorar a mobilidade funcional para idosos descondicionados após hospitalização aguda.	Ensaio controlado randomizado.	A intervenção multicomponente progressiva melhorou a mobilidade funcional do paciente após hospitalização aguda mais do que o tratamento usual.
------------------------------------	---	------	--	--------------------------------------	---

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

DISCUSSÃO

O envelhecimento pode ser conhecido como um declínio nas funções corporais, com alterações em todo nosso organismo. Uma das alterações é o aumento gradual da massa gorda e consequentemente a diminuição da massa óssea e muscular. Essa perda gradual define assim a sarcopenia, uma síndrome geriátrica considerada um forte determinante da densidade mineral óssea, que apresenta etiologia multifatorial e leva os indivíduos a situações adversas de saúde, com perdas funcionais, dependência, restrições sociais e aumento dos custos com saúde e da mortalidade. (GARCIA et al., 2015)

Cintra et al (2015) mostra que o processo de envelhecimento causa algumas alterações e mudanças em diversos sistemas do corpo, que ocorrem de forma gradual e muitas vezes irreversível. A síndrome do imobilismo leva a alterações no organismo dos indivíduos que se encontram restritos ao leito ocasionando danos que podem comprometer dessa forma a funcionalidade do paciente. Exercícios cinesioterapêuticos mostram resultados satisfatórios para os pacientes que são acometidos por essa síndrome. A restrição ao leito por um longo

período se torna um fator importante a ser avaliado, pois pode levar a outros danos de natureza psicológica, social e física. Sabe-se que os efeitos adversos em múltiplos órgãos e sistemas do corpo, inicialmente produz uma redução da capacidade funcional de um órgão e mais tarde afeta múltiplos órgãos e todo sistema do corporal.

No estudo, destaca-se que a fragilidade é uma posição de vulnerabilidade que aumenta o risco de comorbidades em diversos sistemas no corpo do idoso, tais como fraqueza musculoesquelética, causando assim perigo de quedas, traumas, infecções, instabilidade na pressão arterial e capacidade funcional diminuída. E que essa impacta diretamente na qualidade de vida, sendo um dos fatores que predispões ao imobilismo (FLUETTI et al., 2018)

Garcia et al (2015) realizou um estudo transversal onde foi selecionado de forma casual idosas comunitárias com idade de 60 anos ou mais diagnosticadas com osteopenia ou osteoporose, onde observou-se a combinação entre a capacidade funcional apenas com o desempenho muscular, não evidenciando relação com a massa muscular, que por sua parte apresentou relação inversa com a força muscular. Reforçando assim a fragilidade de usar a massa a massa muscular como única forma de medir a sarcopenia e identifica-la.

Fluetti et al (2018) mostrou uma prevalência de fragilidade em idosos institucionalizados. Apresenta que a possível causa para essa fragilidade é o fato de que, idosos mantidos em instituições de longa permanência são mais acometidos a problemas de saúde, tornando-os assim mais predispostos. Outro ponto observado foi a presença de sintomas depressivos, mudanças comportamentais, sentimento de inutilidade levando assim a um sofrimento emocional.

Senez-Gagnon et al (2019) realizou uma pesquisa qualitativa onde acompanhou 22 pacientes acamados e destes, apenas oito realizam tratamento fisioterapêutico. Foi observado que o tempo prolongado no leito causam várias alterações musculares, denominada síndrome do imobilismo. Independente do fator em que levou a condição de restrição ao leito, a síndrome acarreta deficiências osteomusculares, respiratórios, circulatório, dermatológico e também psicológicos. Prejudicando diretamente a capacidade funcional do idoso.

Borges et al (2015) realizou uma pesquisa quantitativa, com 46 pacientes idosos reinternados em um hospital da cidade de São José do Rio Preto, SP. Onde ficou evidente a diferença no número de participantes que deambulavam antes da internação (80,43%), em comparação aos que estão independentes como condição motora atual durante a internação (41%), evidenciando a diminuição da funcionalidade durante o período de internação. Essa situação fica evidente segundo o estudo porque, parte da população acredita que o repouso no

leito e a imobilização no tratamento de doenças traumáticas e agudas seria a melhor forma de recuperação. Há alguns anos ainda não era sabido que o imobilismo trazia prejuízo para as partes não afetadas do corpo, com isso, até hoje alguns cuidadores, pacientes e, até mesmo profissionais da saúde, optam pela recuperação na cama, sem mobilização, enquanto poderiam estar sentados, deambulando e se movimentando

Durante o período de hospitalização o idoso passa por alterações em sua capacidade funcional, apresenta-se na maioria das vezes totalmente dependente de terceiros na realização de suas atividades diárias, o mesmo é retirado do seu ambiente familiar, social e posto em um ambiente novo, na maioria das vezes considerado estranho. Perdendo assim sua capacidade funcional, deixando de realizar as atividades cotidianas individualmente, limitando sua autonomia, aumentando o risco de dependência. (BORGES et al., 2015)

MORETTO; DICKEL (2018) Realizou um estudo qualitativo e descritivo, realizado através do relato de experiências vividas ao longo do Projeto de Extensão “Ações interdisciplinares voltadas para idosos institucionalizados e cuidadores”. 18 idosos restritos ao leito foram atendidos, dos quais 11 eram mulheres e 7 homens. Foram encontrados alguns efeitos deletérios da restrição ao leito, tais como: atrofia muscular, rigidez muscular, diminuição de amplitude de movimento, diminuição da massa óssea com respostas em alterações posturais e redução da mobilidade articular, culminando em declínio motor.

Por meio de uma pesquisa de campo, sem intervenção no problema, descritiva, a relação entre o desempenho funcional e o processo de “autoinstitucionalização” na velhice. Além de mostrar os conceitos de capacidade funcional e traçar o perfil do idoso institucionalizado, mostra os efeitos que a institucionalização pode causar. Pode-se destacar que o idoso “autoinstitucionalizado” apresenta características próprias que merecem atenção e diferenciação das pessoas idosas institucionalizadas por vontade alheia a sua. Idosos institucionalizados por vontade própria, por natureza, já tem uma considerável perda de sua autonomia e capacidade funcional, já o institucionalizado sem sua própria vontade, na maioria das vezes, se priva de pessoas, de realizar suas atividades da vida diária, causando cada vez mais uma perda funcional maior. (VELOSO et al., 2018)

No cenário de limitações funcionais, a cinesioterapia objetiva preservar a função motora, tratar as alterações e os sintomas provenientes das patologias, reabilitar funcionalmente o idoso dentro das suas potencialidades e restrições. Foi observado a importância da no aumento da capacidade respiratória, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular. Destaca-se que houve resultados positivos no tratamento em idosos restritos

ao leito, com melhorias na parte física e nas questões cognitivas. (MORETTO; DICKEL, 2018)

Em estudo que se propôs em média 21 atendimentos por cada paciente, com tempo mínimo de 10 minutos e máximo de 35. As condutas adotadas para o tratamento foram específicas para cada indivíduo. Foram realizados alongamentos passivos, ativo-assistido, mobilização articular ativo-assistida de MMSS e MMII, evoluindo para passiva com o passar do tempo; alongamento muscular de adutores de quadril, isquiotibiais e peitorais; exercícios metabólicos; treino de sentar-se e levantar da cadeira; treino de marcha com auxílio do terapeuta durante cinco minutos, treino de equilíbrio na posição ortostática; fortalecimento muscular de MMII, MMSS e tronco, entre outros exercícios. (SENEZ-GAGNON et al., 2019)

MENG et al., (2020) investigou os efeitos de programas de exercícios supervisionados e domiciliares em 146 idosos que residentes na comunidade com 65 anos, com fragilidade ou pré-fragilidade. Os exercícios físicos supervisionados de 3 meses consistiram em 3 sessões por semana, foi realizado em um hospital e supervisionado por um fisioterapeuta. Os participantes dos exercícios em casa receberam instruções sobre os exercícios e ilustraram os folhetos dos exercícios. A pesquisa mostrou que em 3 meses de atividade física o número de critérios de fragilidade atendidos e o percentual de gordura diminuíram significativamente, a força muscular de membros inferiores aumentaram significativamente, a massa muscular também, O estudo mostrou que, mesmo com uma alta taxa de abandono, um programa de exercícios domiciliar não supervisionado fornecido para idosos frágeis e pré-frágeis, ainda tem efeito para melhorar o desempenho musculoesquelético e velocidade de caminhada, que são indicadores de saúde e função física dessa população idosa.

CHEN et al., (2019) avaliou a osteoartrite de joelho, que é bastante comum em idosos, causando dor, edema, perda de funcionamento e capacidade funcional. foi um ensaio quase experimental de superioridade de dois braços, avaliou a efetividade da intervenção fisioterapêutica domiciliar, para redução dos sintomas e capacidade funcional do idoso. Foram avaliados 171 idosos que possuíam dor, rigidez articular, força muscular dos membros inferiores diminuída, falta de equilíbrio, pouca mobilidade. Os resultados mostraram que os exercícios podem ser eficazes para aliviar os sintomas da osteoartrite de joelho, aumentando a capacidade funcional e melhorando a qualidade de vida em pacientes idosos. Podendo prevenir a síndrome do imobilismo. Mas o estudo mostra ainda a necessidade de um ensaio clínico randomizado de longo prazo para confirmar esses achados.

HUANG et al., (2020) investigou com 415 idosos os efeitos de programas de treinamento aeróbio, treinamento de resistência e treinamento combinado na redução dessa

fragilidade. Onde um grupo de intervenção foi submetido a um programa de treinamento em grupo e treinamento domiciliar individualizado por 26 semanas. O grupo controle recebeu palestras sobre promoção da saúde. Foram utilizados os movimentos do próprio corpo, através do movimento de músculos, articulações, tendões e ligamentos. Fazendo uso de todos os componentes corporais, com o objetivo de restaurar a função. Utilizando técnicas e recursos variados, incluindo mobilizações de forma ativo e passiva, exercícios respiratórios, de fortalecimento muscular, equilíbrio, marcha, educação postural, entre outros. Os resultados foram a modesta redução da fragilidade, especialmente no que diz respeito a depressão e ansiedade, em idosos com preocupações cognitivas subjetivas (HUANG et al., 2020).

A fisioterapia, por meio de exercícios cinesioterapêuticos, pode ser realizada em ambiente domiciliar e garante a promoção do movimento fundamentada em seus efeitos da manutenção da força, flexibilidade, elasticidade, plasticidade, relaxamento e coordenação motora que são necessárias para prevenção e tratamento de alterações geradas pela restrição prolongada ao leito, promovendo assim o restabelecimento de suas funções normais, melhorando a sua qualidade de vida e consequentemente diminuindo os efeitos deletérios da restrição ao leito. (CINTRA et al., 2015)

CONCLUSÃO

Com o estudo, foi possível observar que a fisioterapia por meio de exercícios cinesioterapêuticos promove à pessoa idosa a condição de manutenção funcional, melhora do equilíbrio, aumento na independência nas atividades diárias, maior mobilidade, melhora na flexibilidade, diminuição de quedas, relaxamento, melhora no convívio social, maior capacidade respiratória, melhora na qualidade de vida e na promoção da saúde.

Sendo assim considerada uma das profissões que atua de forma direta na saúde do idoso, o trabalho da equipe multiprofissional é de suma importância para minimizar as comorbidades e sequelas de uma restrição ao leito. Cada profissional tem uma função importante, seja na estimulação motora, sensorial, cognitiva ou no apoio psicológico para com os pacientes e familiares.

Nesse contexto, sugere-se a realização de estudos que possam correlacionar intervenções terapêuticas amplas e multiprofissionais, destacando-se na fisioterapia a aplicabilidade da cinesioterapia tanto como estratégia de prevenção como de reabilitação, impactando diretamente na qualidade de vida desses pacientes que sofrem com essa enfermidade.

REFERÊNCIAS

- ALVES, D. et al. REVISÃO DE LITERATURA Cinesioterapia em idosos de instituições de longa permanência Kinesiotherapy in old persons from long stay institutions. n. 63, p. 32–36, 2016.
- BORGES, E. M. et al. Diminuição Da Funcionalidade Em Idosos Reinternados. **Revista Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 22, n. 2, p. 38, 2015.
- CHEN, H. et al. The effects of a home-based exercise intervention on elderly patients with knee osteoarthritis: A quasi-experimental study. **BMC Musculoskeletal Disorders**, v. 20, n. 1, p. 1–11, 2019.
- CINTRA, M. M. M. et al. Influência Da Fisioterapia Na Síndrome Do Imobilismo. **Colloquium Vitae**, v. 5, n. 1, p. 68–76, 2015.
- FLUETTI, M. T. et al. The frailty syndrome in institutionalized elderly persons TT - Síndrome da fragilidade em idosos institucionalizados. **Rev. bras. geriatr. gerontol. (Online)**, v. 21, n. 1, p. 60–69, 2018.
- GARCIA, P. A. et al. Relação da capacidade funcional, força e massa muscular de idosas com osteopenia e osteoporose. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 22, n. 2, p. 126–132, 2015.
- HUANG, C. H. et al. Effect of various exercises on frailty among older adults with subjective cognitive concerns: a randomised controlled trial. **Age and Ageing**, n. June, p. 1011–1019, 2020.
- MENDES ET AL., 2018. Rev. educ. meio amb. saú. 2018 jan/mar. v8 n° 1 13. **Revista Educação, Meio Ambiente e Saúde**, v. 8, n. 33, p. 13–26, 2018.
- MENG, N. H. et al. Effects of concurrent aerobic and resistance exercise in frail and pre-frail older adults: A randomized trial of supervised versus home-based programs. **Medicine**, v. 99, n. 29, p. e21187, 2020.
- MORETTO, L.; DICKEL, D. INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA : RELATO DE. 2018.
- SENEZ-GAGNON, F. et al. No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析Title. **Ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques, Direction de l'expertise en biodiversité et Direction de l'aménagement et des eaux souterraines**, v. 2019, n. August, p. 1–43, 2019.
- SOUZA, R. D. S.; MORSCH, P. a Manutenção Da Capacidade Funcional No Idoso Através Da Cinesioterapia. **Revista Científica FAEMA**, v. 9, n. edesp, p. 620–625, 2018.
- SULISTYO. No Title空間像再生型立体映像の 研究動向. **Nhk技研**, v. 151, p. 10–17, 2015.
- VELOSO, L. D. S. G. et al. Analysis of the Functional Performance of Self-Institutionalized Elderly People / Análise do Desempenho Funcional de Pessoas Idosas

Autoinstitucionalizadas. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, v. 10, n. 4, p. 1176, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. p. 62, 2015.