



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE FISIOTERAPIA**

RAYMILE NUNES DA SILVA

**A PRESERVAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL E A SUA INFLUÊNCIA NO
RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS**

JUAZEIRO DO NORTE – CE
2021

RAYMILE NUNES DA SILVA

**A PRESERVAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL E A SUA INFLUÊNCIA NO
RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio-Campus Lagoa Seca, como requisito para obtenção do grau de Bacharelado em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Me. Aurélio Dias Santos

JUAZEIRO DO NORTE – CE
2021

RAYMILE NUNES DA SILVA

**A PRESERVAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL E A SUA INFLUÊNCIA NO
RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS**

DATA DA APROVAÇÃO: ____ / ____ / _____

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Me Aurélio Dias Santos
Orientador

Prof. Esp. Paulo Cesar de Mendonça
Examinador 1

Prof. Esp. Antônio José dos Santos Camurça
Examinado 2

Juazeiro do Norte – CE
2021

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, por todo seu amor, por ter me iluminado durante esta caminhada, me dando muita saúde e força para realizar esse sonho.

Ao Padre Cícero e Nossa Senhora Aparecida pelos momentos de fé, intercessão e iluminação dos meus passos nesta caminhada.

À minha mãe Rosimar Nunes Vieira da Silva e ao meu pai Raimundo Severino da Silva, por todo amor, paciência, incentivo e dedicação, por terem me encorajado a acreditar e buscar os meus sonhos. Amo vocês eternamente!

À minha irmã Maria Rayla Nunes da Silva, pelo carinho, apoio, incentivo nas horas difíceis, de desânimo e cansaço e pela ajuda nesta trajetória da minha vida, sempre ao meu lado, lutando junto comigo em tudo o que fosse preciso. Muito obrigada.

A meu sobrinho Heitor Anthony Nunes Silva dos Santos por todo carinho.

Ao meu cunhado Cicero dos Santos Leandro e ao meu primo Wesllen Ribeiro Campos.

Ao meu orientador Aurélio Dias Santos pela paciência, incentivo e por todos os ensinamentos prestados.

Aos membros da banca examinadora os professores Paulo Cesar de Mendonça e Antônio José dos Santos Camurça.

À toda minha família que torceram e acreditaram em mim;

Às minhas amigas, muito obrigada pelos inúmeros conselhos, frases motivacionais e puxões de orelha. Por cada momento de alegria que compartilhamos juntas nessa etapa tão desafiadora da vida acadêmica. A cada uma agradeço de coração!

ARTIGO ORIGINAL

A PRESERVAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL E A SUA INFLUÊNCIA NO RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS

Autores: Raymile Nunes da Silva¹; Aurélio Dias Santos².

Formação dos autores

1-Acadêmico do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio.

2- Professor do Colegiado de Fisioterapia do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio. Mestre em Fisioterapia.

Correspondência:

raymilefisio@gmail.com

aurelio@leaosampaio.edu.br

Palavras-chave: Capacidade residual funcional; Idoso; Envelhecimento; Acidentes por queda.

RESUMO

Introdução: As estimativas mostram que no Brasil, em 2050 haverá por volta de 50 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, e um aumento na quantidade de idosos acima de 80 anos. A perda da capacidade funcional pode limitar o idoso na execução dos seus afazeres diários, tirando-lhe sua independência em relação a necessidades básicas como andar, tomar banho, se vestir, realizar higiene pessoal, preparar suas refeições, limpeza da casa, entre outras. **Objetivo:** Identificar como a manutenção da capacidade funcional em idosos têm influência no risco de quedas. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa, realizada através de consultas às bibliotecas virtuais como a BVS, bem como, através de ferramentas de busca como a Scielo. O período de desenvolvimento da investigação foi de agosto a novembro de 2021. **Resultados:** Os nove artigos selecionados foram de grande valia para a formação da pesquisa e trouxeram contribuições relevantes acerca do tema de estudo, mostrando que a relação entre preservação da capacidade funcional e redução do risco de que em idosos é realmente um fato comprovado, pois, existe um vasto conhecimento científico acerca do assunto, o qual demonstra que pessoas idosas com capacidade funcional preservada, são acometidos por menos acidentes envolvendo quedas. **Conclusão:** Sendo assim, o fisioterapeuta por ser um profissional capacitado para atuar não só no tratamento, mas também na prevenção, pode dar assistência multifatorial no intuito de reduzir as chances de quedas.

Palavras-chave: Capacidade residual funcional; Idoso; Envelhecimento; Acidentes por queda.

ABSTRACT

Introduction: Estimates show that in Brazil, in 2050 there will be around 50 million people aged over 60 years old, and an increase in the number of elderly people over 80 years old. The loss of functional capacity can limit the elderly in carrying out their daily tasks, taking away their independence in relation to basic needs such as walking, bathing, dressing, performing personal hygiene, preparing meals, cleaning the house, among others. **Objective:** Show how the maintenance of functional capacity can be a factor in reducing the risk of falls in the elderly. **Method:** This is an integrative review, and was carried out through consultations with virtual libraries such as the VHL, as well as through search tools such as Scielo. The period of development of the investigation was from August to November 2021. **Results:** The nine selected articles were of great value to the formation of the research and brought relevant contributions to the topic of study, showing that the relationship between preservation of functional capacity and risk reduction in the elderly is really a proven fact, because, there is a vast scientific knowledge on the subject, which demonstrates that elderly people with preserved functional capacity are affected by fewer accidents involving falls. **Conclusion:** Therefore, the physiotherapist, being a professional trained to act not only in treatment, but also in prevention, can provide multifactorial assistance in order to reduce the chances of falls.

Keywords: Functional residual capacity; Elderly; Aging; Accidents by fall.

INTRODUÇÃO

O aumento na quantidade de pessoas idosas no Brasil e no mundo vem chamando a atenção de vários estudiosos e está mudando a estrutura etária em diferentes lugares, esse fenômeno está ligado a diferentes fatores como a diminuição das taxas de fecundidade, natalidade e mortalidade, bem como, a ligação com outros condicionantes mais recentes que também contribuem para esse crescimento, são eles, a prática de atividade física, a maior preocupação com a saúde, a busca maior por hábitos mais saudáveis, dentre outros (DARDENGO e MAFRA, 2018).

Diante dessa realidade, as estimativas mostram que no Brasil, em 2050 haverá por volta de 50 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, e um aumento na quantidade de idosos acima de 80 anos. Esse processo de envelhecimento é acompanhado pelas limitações físicas e mentais que são impostas pelo tempo as pessoas com idades mais avançadas (MARINHO et al., 2019).

Conforme Galetti (2015), tais limitações são reflexo da perda da capacidade funcional de cada indivíduo ocorrida ao longo do tempo, e que se é notada principalmente a partir dos 60 anos, período em que os agravantes provocados pela idade se potencializam. A perda da capacidade funcional pode limitar o idoso na execução dos seus afazeres diários, tirando-lhe sua independência em relação necessidades básicas como andar, tomar banho, se vestir, realizar higiene pessoal, preparar suas refeições, limpeza da casa, entre outras.

Além disso, a incapacidade funcional pode contribuir para o agravamento de problemas crônicos, comuns na idade, como diabetes e hipertensão arterial, além de provocar possíveis danos psicológicos e favorecer o surgimento de problemas físicos ocasionados por machucados oriundos de quedas por exemplo (CAMACHO et al., 2015).

Pensando nesse cenário, o presente trabalho teve como tema central: A relação entre a preservação da capacidade funcional em idosos e a minimização da ameaça de queda entre os mesmos. A pesquisa teve como objetivo geral mostrar como a preservação da capacidade funcional pode ser um fator de redução do perigo de quedas entre as pessoas idosas. Para atingi-lo, dois objetivos específicos foram traçados, dos quais, o primeiro, tratou de temas importantes na vida da pessoa idosa, tais como, capacidade funcional e longevidade; já o segundo foi encarregado de traçar o perfil clínico-epidemiológico de pessoas idosas.

A investigação buscou responder a seguinte problematização: Como a preservação da capacidade funcional pode ser um fator de redução do risco de quedas em idosos?

No que tange a justificativa para o estudo, Schmidt (2019) afirma que é de suma necessidade conhecer mais sobre qual a importância que a capacidade funcional possui na vida da pessoa idosa, pois, com o passar dos anos, os riscos de queda com essa parte da população ficam cada vez mais presentes, e em caso de ocorrência desses acidentes, a vida funcional do indivíduo longevo poderá ser comprometida, é importante ainda, buscar meios para que esse grupo de pessoas tenham uma velhice mais ativa e saudável. Além disso, com o aumento da expectativa de vida da população, é de interesse dos profissionais da área de saúde, conhecer como as pessoas da terceira idade realizam suas atividades, quais dificuldades encontram no dia-a-dia, e como os idosos podem ser ajudados no intuito de melhorar suas capacidades funcionais, contribuindo para um aumento na qualidade de vida, não menos importante, a pesquisa engrandece o conhecimento do pesquisador que durante todo o percurso de estudo consegue entender melhor a realidade e fazer a sua contribuição para o meio social.

Os achados da pesquisa mostraram que pessoas idosas que conseguem levar uma vida funcional ativa, têm menos chances de sofrerem quedas, conseqüentemente, são menos acometidos por problemas de torções, fraturas ou luxações, ao mesmo tempo que, conseguem reduzir os efeitos trazidos por problemas crônicos como, diabetes e hipertensão arterial, atingindo assim melhores níveis de qualidade de vida.

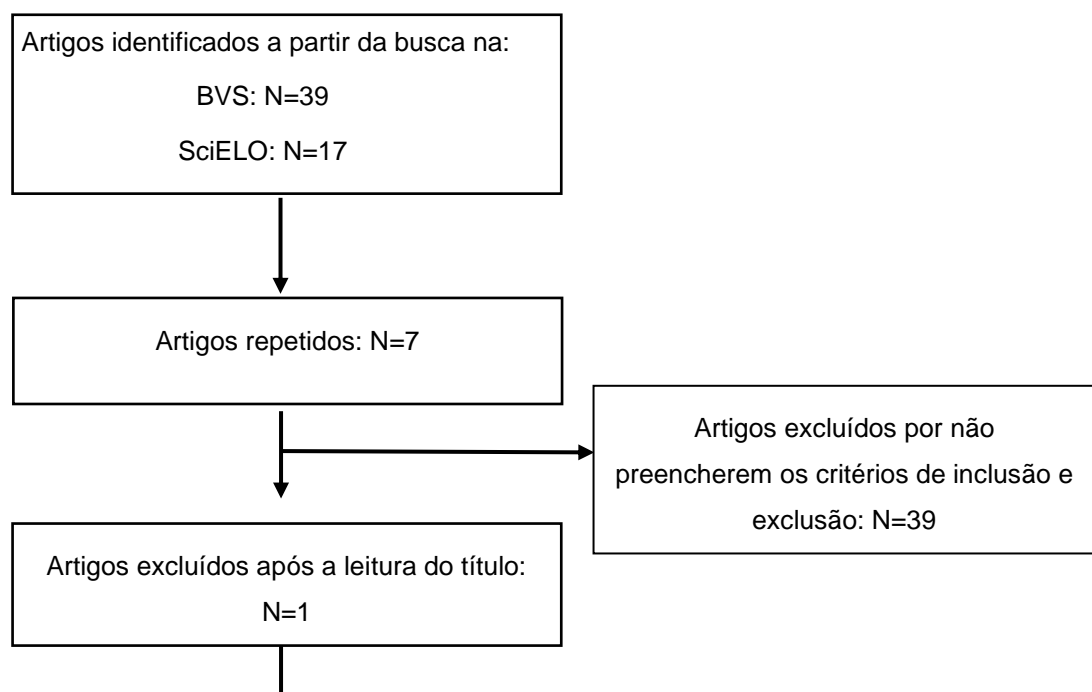
MÉTODO

A presente pesquisa foi desenvolvida de modo a atingir a proposta inicial traçada na metodologia do estudo, sendo a mesma, um estudo de revisão integrativa que aborda o tema da investigação de maneira descritiva. E conforme os critérios de elegibilidade estabelecidos, foram escolhidos os artigos científicos que mais se relacionavam com o estudo.

Para a escolha dos trabalhos que serviram com instrumentos de pesquisa para a construção do estudo, foram utilizadas a base de dados BVS e a ferramenta de busca Scielo, sendo que o período de pesquisa se deu entre os meses de outubro e novembro de 2021.

No ato da pesquisa dos artigos nas bases de dados mencionadas, foram utilizados os critérios de inclusão presentes nos procedimentos metodológicos, sendo levado em consideração para a escolha, os artigos disponibilizados na íntegra e de forma gratuita, além disso, só foram considerados aceitos para o desenvolvimento do estudo os trabalhos publicados em língua portuguesa entre os anos de 2017 a 2021. Como critérios de exclusão: artigos com dados incompletos ou duplicados e, teses, que não contribuíam para responder aos objetivos traçados.

Tanto na plataforma digital BVS, quanto na ferramenta de pesquisa Scielo foi utilizado o operador booleano "AND". Os trabalhos escolhidos foram verificados de forma apurada e organizados na Tabela 1. E para um melhor entendimento sobre o processo de escolha dos artigos selecionados, a seguir é mostrado o fluxograma que resume como ocorreu tal processo.



Artigos localizados e incluídos para
análise e extração de dados: N=9

Figura 1 – Fluxograma mostrando a seleção dos artigos para a revisão: estratégia de pesquisa, número de registro identificados e artigos incluídos.

RESULTADOS

Tabela 1 – Resultados apresentados no quadro disposto seguir, que dispõe de informações referentes ao título do artigo, objetivo, método, resultados conclusão e autor/ano.

Título	Objetivo	Método	Resultado	Conclusão	Autor/Ano
Capacidade funcional e o risco de quedas em pessoas idosas	Avaliar a capacidade funcional e o risco de quedas em pessoas idosas	Estudo transversal realizado em um serviço especializado de atendimento à pessoa idosa	72,1% dos idosos já sofreram alguma queda e 96,7% apresentaram Medida de Independência Funcional superior a 104, sendo independentes funcionalmente	Os idosos apresentaram independência completa na maioria dos itens referentes às atividades de vida diária, no entanto, possuem risco de quedas relacionado a outros fatores, como possível histórico anterior deste evento	Lima, R. J et al., 2017.
Capacidade funcional: associação ao risco para quedas, medo de cair e dor em idosos	Associar a capacidade funcional ao risco de quedas, medo de cair e dor nos idosos hospitalizados	Estudo transversal	A maioria dos idosos era independente para as atividades básicas e instrumentais de vida diária, apresentava risco alto para quedas, pouca preocupação mediante a possibilidade de cair e ausência de dor. Aqueles com maior risco para quedas são os com maior dependência e apresentam maior preocupação com a queda.	Verificou-se associação entre capacidade funcional às escalas medo de cair e dor.	Nadu, A. A et al., 2021.
Associação da capacidade funcional com o risco de queda em idosos em serviços de emergência	Associar a capacidade funcional com o risco de queda de idosos em serviço de emergência.	Estudo transversal e analítico	32,7% dos idosos foram independentes em uma função e dependentes em cinco funções básicas de vida diária, 89,1% foram totalmente dependentes para atividades instrumentais e 64,4% obtiveram alto risco de queda. Não houve associação estatisticamente significativa entre as escalas de Katz, Lawton/Brody e Downton.	A capacidade funcional não se associou ao risco de queda na população estudada.	Antunes, J. F. S et al., 2018.
Prevalência do risco de queda e fatores	Estimar a prevalência do risco de queda e fatores associados	Estudo transversal	A prevalência de baixo, moderado e alto risco de queda foi de 36%, 43,7% e 20,3%, respectivamente. As variáveis	O estudo evidenciou alta prevalência de moderado e alto risco de queda. Com exceção	Fioritto, A. P et al., 2020.

associados em idosos residentes na comunidade			associadas ao moderado risco de queda foram sexo feminino, idade entre 71-80 anos e >80 anos. Permaneceram associadas ao alto risco idade >80 anos, auto percepção de saúde geral negativa, necessidade de ajuda para andar através de dispositivo auxiliar, auxílio humano e medo de cair.	da idade avançada, os fatores associados ao moderado e alto risco foram distintos. Esses resultados podem ser considerados na abordagem do idoso sob risco a fim de possibilitar a escolha da intervenção mais adequada e nos convoca a pensar em estratégias e políticas públicas que garantam a prevenção de quedas e um envelhecimento saudável.	
Quedas recorrentes e fatores de risco em idosos institucionalizados	Determinar a incidência e os fatores de risco relacionados a quedas recorrentes em idosos institucionalizados.	Estudo longitudinal tipo coorte no período de um ano.	Referente ao cálculo da incidência, 62 idosos (47,7%, IC 95% = 39,6-55,8) sofreram queda e 35 (26,9%, IC 95% = 22,4 – 31,5) quedas recorrentes no período da avaliação. Isto representa que mais da metade (56,4%) dos idosos que caíram nos doze meses tiveram mais de um episódio de queda.	Conclui-se que queda recorrente é comum nas Instituições de Longa Permanência para Idosos e a fadiga representa fator de risco.	Ferreira, L. M. B. M et al., 2017.
Quedas em idosos em ambiente domiciliar: uma revisão integrativa	Identificar como as quedas em idosos em ambiente domiciliar vêm sendo abordadas na literatura científica nacional	Revisão integrativa da literatura,	Analisando a essência do conteúdo dos estudos, constatou-se que 07 (53,86%) referências enfatizaram os fatores de risco para quedas em idosos em ambiente domiciliar, 04 (30,76%) abordaram as consequências das quedas em idosos e 02 (15,38%) tratavam sobre as medidas de prevenção de quedas em idosos no ambiente domiciliar.	Conclui-se que as características intrínsecas do idoso, somadas aos vários fatores ambientais que ultrapassem sua capacidade físico-funcional, contribuem para a ocorrência da queda em idosos no domicílio, sendo necessário que o enfermeiro realize avaliações constantes dos idosos e suas vulnerabilidades para o risco de queda e oriente quanto à prática de exercícios e as adaptações da infraestrutura do ambiente domiciliar, de modo a garantir a segurança e	Miranda, D. P et al., 2017.

				a qualidade do cuidado prestada a esses indivíduos.	
Avaliação das funções visuais e sua relação com a visão funcional e quedas em idosos ativos da comunidade	Avaliar as funções visuais dos idosos e a relação com a visão funcional e quedas	rata-se de um estudo de caráter transversal	Houve uma correlação estatisticamente significativa entre o autor relato de quedas e a estereopsia em idosos ($p=0,05$). Do mesmo modo, foi encontrado uma relação entre a visão funcional e a acuidade visual ($p=0,023$). O medo de novas quedas afetou a grande maioria dos idosos. Todavia, não houve correlação entre o autorrelato da visão e as quedas	Os resultados encontrados evidenciam que há correlação entre a estereopsia e a incidência de quedas, sugerindo que a visão de profundidade pode estar diretamente relacionada ao risco de quedas. Houve também, correlação entre a visão funcional e a acuidade visual, sugerindo que a capacidade do olho em distinguir detalhes, contornos e formas pode influenciar na qualidade das atividades que envolvem a visão	Lopes, A. A. et al., 2020.
Os fatores clínicos e físico-funcionais predizem quedas em idosos com deficit cognitivo?	Investigar a frequência de quedas, os fatores clínicos e físico-funcionais associados às quedas e à acurácia desses fatores para identificar risco de cair em idosos com deficit cognitivo.	Estudo transversal	216 idosos com déficit cognitivo foram incluídos nas análises, dos quais 41,7% eram caidores. Análises de regressão multivariada indicaram que a queixa de déficit visual ($OR=2,8$; $p=0,015$) e de desequilíbrio corporal ($OR=2,7$; $p=0,004$) e a maior quantidade de medicamentos ($OR=1,1$; $p=0,038$) associaram-se às quedas. A AUC verificou fraca acurácia da quantidade de medicamentos para rastrear caidores ($AUC=0,6$ [$0,5$; $0,7$]; $p=0,028$).	os idosos com deficit cognitivo apresentaram alta frequência de quedas. As queixas de deficit visual, desequilíbrio corporal e polifarmácia foram preditoras de quedas. A rápida investigação desses fatores pode contribuir para a identificação de risco de cair de idosos com deficit cognitivo na prática clínica e em pesquisas.	Araújo, R. S et al., 2020.
Prevalência de queda grave e fatores associados em idosos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013	Estimar a prevalência e os fatores associados à queda grave em idosos brasileiros.	Estudo transversal	Os resultados deste estudo mostraram prevalência de queda grave igual a 7,5% e os fatores associados foram sexo, faixa etária, situação conjugal, atividade física no lazer, multimorbidades, dificuldades no sono, limitações em ABVD e uso de dispositivo para marcha.	A prevalência de queda grave foi elevada e multifatorial, permitindo a identificação de perfis de maior vulnerabilidade, o que deve ser considerado no direcionamento de políticas públicas para intervenções específicas	Amorim, J. S. C et al., 2019.

DISCUSSÃO

Os nove artigos selecionados foram de grande valia para a formação da pesquisa, e trouxeram contribuições relevantes acerca do tema de estudo, os autores, através de suas observações, relataram o que de mais significativo deve ser observado para que ocorra a preservação da capacidade funcional e conseqüentemente a redução do risco de queda em idosos.

Miranda (et al., 2017) por exemplo, relata em suas contribuições sobre o assunto que, o risco de queda em idosos no ambiente domiciliar é mais comum entre pessoas do sexo feminino, já que normalmente são as mulheres que mais permanecem em suas casas durante quase todo o dia, de acordo com dados investigados pelo autor as mulheres idosas representam 62,9% dos casos de queda em ambientes domiciliares, o outro grupo também bastante afetado é de idosos com mais de 80 anos, que representa 25% dos casos de queda de idosos em casa.

Ainda nos relatos de Miranda (et al., 2017), enfatiza a necessidade da visita de enfermeiros às residências desses idosos, objetivando avaliar no ambiente os fatores intrínsecos e extrínsecos que podem colaborar negativamente para as quedas, o mesmo defende a presença do enfermeiro gerontólogo nas casas das pessoas idosas, objetivando a melhoria no atendimento prestado.

Já para Lopes (et al., 2020) os riscos de queda estão diretamente ligados aos problemas trazidos pela a idade à visão, dentre os mesmos está a estereopsia, que é o principal mecanismo de visão binocular, ou seja, da capacidade de os dois olhos enxergarem em conjunto. De acordo com a pesquisa, é comprovado estatisticamente que a estereopsia é responsável por contribuir no risco de queda em idosos. Assim como Miranda (et al., 2017) o pesquisador também considera os fatores intrínsecos e extrínsecos de cada indivíduo.

Como já era de se esperar, e é de amplo conhecimento popular, que os problemas de visão são responsáveis por provocar diversos acidentes, sendo que é mais comum os problemas de visão afetarem com maior incidência pessoas que se encontram na terceira idade, o que faz com que essas pessoas tenham uma atenção maior sobre elas no que diz respeito aos problemas de visão, assim, é preciso que ocorram visitas mais frequentes ao oftalmologista e a realização de exames preventivos, tudo objetivando uma melhor qualidade de vida e autonomia ao idoso.

Na contribuição de Nadu (et al., 2021) foi desenvolvido um estudo transversal com 130 idosos no qual foi associado o risco para quedas e o medo de cair em idosos, nesse estudo foi observado que, os idosos que tinham maior preocupação com as quedas eram aqueles indivíduos que conviviam com um grau maior de dependência para realizar as atividades básicas do dia-a-dia, por outro lado ficou evidente que idosos com menor grau de dependência demonstravam menor medo a possíveis quedas.

Aqui é bem destacada a importância da manutenção da capacidade funcional, uma vez que, é notório que idosos mais ativos, através da realização das suas atividades básicas, conseguem de alguma forma se fortalecer fisicamente e psicologicamente, espantando o fantasma dos acidentes domésticos, seguindo com uma vida mais tranquila e feliz.

O estudo realizado por Ferreira (et al., 2019) consistiu em uma investigação longitudinal a qual foi realizada com 364 idosos de 10 instituições de longa permanência para idosos (ILPI). Tal pesquisa trouxe dados alarmantes sobre a recorrência de quedas em pessoas idosas, segundo os resultados, do grupo pesquisado, de 13 a 66% sofrem quedas recorrentes, sendo um dos motivos principais apontados para o dado a fadiga muscular.

É preciso que idosos que se encontram em instituições de acolhimento sejam melhor observados, essas instituições devem investir em mais cuidadores e na realização de programas de formação continuada para os seus profissionais de saúde, para que estes possam identificar as pessoas longevas com maior risco de queda e consequentemente aquelas com maior probabilidade de sofrerem novas quedas.

Segundo Sofiatt et al., 2021, é necessário que o profissional faça uma avaliação única e individual no idoso, olhando-o de forma holística, para tratar não só as consequências e fatores de risco que geram as quedas, mas também, trabalhar o neuropsicomotor daquele paciente, visando sempre a sua capacidade funcional e qualidade de vida, através da prática de exercícios físicos, treinos de equilíbrio e propriocepção, cinesioterapia, exercícios terapêuticos na água, melhorando assim, a força, a resistência, o equilíbrio, a coordenação motora e a capacidade cognitiva para prevenir e reduzir os eventos de quedas.

Assim como Nadu (et al., 2021), os trabalhos desenvolvidos por Antunes (et al., 2018), e Amorim (et al., 2021), também associam a capacidade funcional com o risco de queda em idosos, os dois estudos caminham na mesma direção quando se relata

que quanto maior é o grau de dependência do idoso, maior é o risco de queda do mesmo, e maior é o medo de uma nova queda, de outro lado, idosos com maior grau de independência possuem uma elevação nas melhores de convivência diária com as atividades básicas e instrumentais.

Outra contribuição importante e diferenciada está no artigo de Araújo (et al., 2019) no é associado o déficit cognitivo em idosos e o risco de queda, o estudo afirma que existe uma ligação entre os dois fatores, pois, segundo os resultados do estudo transversal realizado com 216 idosos com déficit cognitivo, 41,7% eram compostos por pessoas idosas com histórico de quedas recorrentes.

A presença de déficit cognitivo em pessoas de qualquer idade é normalmente um fator limitante na fase de vida que cada indivíduo se encontra, na infância, em algumas situações prejudica a assimilação das diversas áreas do conhecimento, já na terceira idade, como revelado por Araújo (et al., 2019), infelizmente o déficit cognitivo ainda pode trazer seus malefícios, podendo trazer danos às vezes irreversíveis a vida de pessoas idosas especiais.

Para Fiorito (et al., 2020), em sua pesquisa sobre a prevalência do risco de queda e fatores associados em idosos residentes na comunidade, trouxe informações acerca dos fatores de baixo, moderado e alto risco de quedas, em termos percentuais esses valores são respectivamente de 36%, 43,7% e 20,3%, sendo a idade avançada o fator principal presente nos três grupos.

Com o aumento da idade, pode ser que surjam mais problemas de saúde e limitações físicas, a partir daí ocorrem as mudanças na qualidade de vida. O estudo de Fiorito confirma isso, traduzindo que quanto maior é a idade maiores são as chances da ocorrência de quedas na terceira idade.

Em mais um estudo transversal realizado com 122 idosos, Lima (et al., 2017) traduz em números a ligação entre capacidade funcional e risco de queda, segundo dados da pesquisa, essa relação é bem presente, onde 72,1% dos idosos entrevistados já sofreram algum tipo de queda, a pesquisa constata ainda que o motivo pela existência da queda seja uma outra queda anterior.

Isso acontece por conta de vários fatores, do ponto de vista físico, a primeira queda pode ter comprometido músculos, ossos ou outras partes corpo do idoso, fazendo com que o mesmo perca de forma mais rápida a força necessária para se esquivar de outro acidente. Do ponto de vista psicológico, uma queda anterior pode abalar o idoso fazendo com que este se sinta cada vez mais vulnerável, fazendo com

que a pessoa idosa tome cada vez mais cuidados para evitar novas quedas, mesmo assim, todos esses cuidados por vezes atrapalham o idoso com a preocupação em excesso.

CONCLUSÃO

A longevidade é algo cada vez mais presente na sociedade contemporânea, através de projeções futuras, os pesquisadores dessa área já estimam que em um futuro próximo, o número de pessoas idosas será maior que o número de crianças. Essa realidade é fruto de uma maior expectativa de vida, de uma alimentação melhor, de hábitos de vida mais saudáveis e da melhora das condições sociais.

A preservação da capacidade funcional além de trazer inúmeros benefícios a vida longa, também favorece o idoso contra a ocorrência de quedas, isso acontece porque quando um idoso é capaz de realizar suas atividades básicas e instrumentais do cotidiano, seu corpo, seus reflexos e sua mente, tendem a funcionar de maneira mais harmônica, estabilizando sua autonomia funcional contra esses incidentes que podem prejudicar gravemente a qualidade de vida.

Ficou evidente que a perda da capacidade funcional pode estar ligada diretamente a diversos fatores, tais como, a presença de doenças crônicas, dificuldades cognitivas, problemas de visão, ao medo de cair, idade avançada e dentre outros. Sendo que tais fatores são apontados em diversos estudos sobre o tema, esses estudos, ainda ligam a perda da capacidade funcional ao aumento do risco de cair.

É notória a necessidade da existência de atividades e de outras formas de prevenção a perda da capacidade funcional. Sendo assim, o fisioterapeuta por ser um profissional capacitado para atuar não só no tratamento, mas também na prevenção, pode dar assistência multifatorial no intuito de reduzir as chances de quedas.

Nesse sentido, o fisioterapeuta tem fundamental importância na prevenção de quedas em idosos, através da orientação para a realização de atividades físicas, alongamentos, fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio, com o objetivo de buscar a manutenção ou melhoria da capacidade funcional, redução das incapacidades e limitações. É necessário, portanto, que sejam realizados estudos específicos sobre a população de idosos, identificando os problemas que mais afligem esse grupo e apontando as medidas necessárias para ajudar cada vez mais essa população.

REFERÊNCIAS

- AMORIM et al, Juleimar Soares Coelho de. Prevalência de queda grave e fatores associados em idosos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, 26(1):185-196, 2021.
- ANTUNES et al, Juliane de Fátima Santos. Associação da capacidade funcional com o risco de queda em idosos em serviços de emergência. **Rev. Rene**. 2018;19:e32654.
- ARAUJO et al, Rute Santos. Os fatores clínicos e físico-funcionais predizem quedas em idosos com deficit cognitivo? **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** 2019;22(6):e190211.
- CAMACHO et al, Alessandra Conceição Leite Funchal. Estudo comparativo sobre a capacidade funcional de pacientes adultos e idosos com úlceras venosas. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental**, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro – RJ, 2015.
- DARDENGO, Cassia Figueiredo Rossi; MAFRA, Simone Caldas Tavares. Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação? **Revista de Ciências Humanas**, vol. 18, n. 2, jul./dez. 2018.
- GALLETI, Tonia Andrea Inocentini. **A projeção social ao idoso dependente na seguridade social brasileira**. Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo – SP, 2015.
- FERREIRA et al, Lidiane Maria de Brito Macedo. Quedas recorrentes e fatores de risco em idosos institucionalizados. **Ciência & Saúde Coletiva**, 24(1):67-75, 2019.
- FIORITTO et al, Aline Priori. Prevalência do risco de queda e fatores associados em idosos residentes na comunidade. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** 2020;23(2):e200076.
- LIMA et al, Raquel Janyne de. Capacidade funcional e o risco de quedas em pessoas idosas. **Rev Rene**. 2017 set-out; 18(5):616-22.
- LOPES et al, Amanda Alves. Avaliação das funções visuais e sua relação com a visão funcional e quedas em idosos ativos da comunidade. **Rev Bras Oftalmol.** 2020; 79 (4): 236-41
- MARINHO et al, Maykon dos Santos. **Capacidade funcional e longevidade: aspectos epidemiológicos e clínicos**. Technopolitik, Brasília – DF, 2019.
- MIRANDA et al, Dayse Panisset. Quedas em idosos em ambiente domiciliar: uma revisão integrativa. **REVISTA ENFERMAGEM ATUAL | 2017; Edição Especial**.
- NADU et al, Alexandre de Andrade. Capacidade funcional: associação ao risco para quedas, medo de cair e dor em idosos. **Rev Rene**. 2021;22:e62430.

SCHMIDT, João Victor. **Autopercepção da capacidade funcional de idosos praticantes e não praticantes de musculação.** Trabalho de conclusão de curso. Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça – SC, 2019.