UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE FISIOTERAPIA

ANA NAGYLLA FIGUEIREDO LEITE

FISIOTERAPIA PREVENTIVA E SUA RELAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS: Uma revisão integrativa

JUAZEIRO DO NORTE
2021

ANA NAGYLLA FIGUEIREDO LEITE

FISIOTERAPIA PREVENTIVA E SUA RELAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS: 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. Ma. Ana Georgia Amaro Bezerra Matos

JUAZEIRO DO NORTE
2021

ANA NAGYLLA FIGUEIREDO LEITE

FISIOTERAPIA PREVENTIVA E SUA RELAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS: Uma revisão integrativa

DATA DA APROVAÇÃO: _____/_____/_____

BANCA EXAMINADORA:

_____

Professor(a) Prof. Ma. Ana Georgia Amaro Bezerra Matos
Orientadora

_____

Professor(a) Prof. Me. Aurélio de Santos
Examinador 1

_____

Professor(a) Prof.: Esp. Paulo Cesár de Mendonça
Examinado 2

JUAZEIRO DO NORTE
2021

ARTIGO ORIGINAL

FISIOTERAPIA PREVENTIVA EM IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Autores: Ana Nagylla Figueiredo Leite[1] e Ana Georgia Amaro Bezerra Matos[2].

Formação dos autores

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

2- Professora do Colegiado de Fisioterapia da Faculdade Leão Sampaio.

Correspondência:

Palavras-chave: Fisioterapia preventiva; Qualidade de vida; Idoso

.

RESUMO

Introdução: O envelhecimento ocorre algumas alterações significativas dentro da marcha, mobilidade e nas funções dos órgãos. Como também há uma diminuição da massa e força muscular, redução da mobilidade, flexibilidade, acuidade visual, aspectos psicológicos como depressão e medo de cair, declínio cognitivo, alterações da marcha, distúrbios posturais e desequilíbrio**. Método**: Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, utilizando as bases de dados PubMed e BVS, os critérios de inclusão foram artigos completos, disponível de forma gratuita, publicados em periódicos científicos indexados nacionais e internacionais, nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola, no período de janeiro de 2016 a agosto de 2021. Foram excluídas revisões de literatura, artigos incompletos, e que não abordassem o tema da pesquisa e as publicações duplicadas. **Resultados:** De acordo com a pesquisa foram encontrados no total de 212 artigos dos quais 9 atenderam os critérios de inclusão e foram selecionados. Dentre os artigos um programa de exercícios de 3 meses ajudou a diminuir a fragilidade e melhorar a qualidade de vida em idosos frágeis, outro montou que melhoraram significativamente o desempenho físico e a qualidade de vida relacionada à saúde, também foi encontrado a eficaz técnica para uma melhor gestão da dor e prevenção de quedas em idosos adultos. **Conclusão**: Os estudos realizados demonstram que a atuação da fisioterapia de forma preventiva tem uma melhora na qualidade de vida em idosos e trazendo amplos benefícios como melhora do desempenho físico, atividades de vida diária e diminuindo os riscos de queda.

Palavras-chave: Fisioterapia preventiva; Qualidade de vida; Idoso.

ABSTRACT

Introduction: Aging occurs some changes in gait, mobility and organ functions. There is also a decrease in muscle mass and strength, reduced mobility, flexibility, visual acuity, psychological aspects such as depression and fear of falling, cognitive decline, gait changes, postural disorders and imbalance. **Method:** This is an integrative literature review, using PubMed and BVS as databases, the inclusion criteria were complete articles, available free of charge, published in national and international indexed scientific journals, in Portuguese, English and Spanish, from January 2016 to August 2021. Literature reviews, incomplete articles, and articles that did not address the research topic and as duplicate publications were excluded. **Results:** According to the research, no total of 212 articles were found, of which 9 met the inclusion criteria and were selected. Among the articles a 3-month exercise program to reduce frailty and improve the quality of life in frail elderly people, another set up that improved complete physical performance and health-related quality of life, an effective technique was also found for a better pain management and prevention of falls in the elderly, adults. **Conclusion:** Studies show that preventive physical therapy has an improvement in the quality of life of the elderly and brings broad benefits such as improved physical performance, activities of daily living and reducing risks of fall.

Keywords: Preventive physiotherapy; Quality of life; Elderly.

INTRODUÇÃO

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) idoso é o indivíduo com 60 anos ou mais. De acordo com o IBGE (2019) o Brasil tem mais de 28 milhões de pessoas idosas, representando 13% da população do país, dados divulgados em 2018, pela Projeção da População, mostram que esse percentual tende a dobrar nas próximas décadas.

Pode-se entender que o envelhecimento tem como definição um processo natural, progressivo e irreversível de alta complexidade e multifatorial recorrente a sua natureza multidisciplinar, trazendo várias transformações biológicas, ocorrendo de maneira gradativa junto as necessidades evolutivas, porém, depende da influência dos fatores sociais, políticos, econômicos e psicológicos (BANKOFF, 2019; MESQUITA, CAVALCANTE E SIQUEIRA, 2016).

É importante ressaltar que o envelhecimento de forma ativa não deve ser apenas aplicado aos idosos saudáveis e ativos, mas também aqueles que são frágeis, que por tanto possui alguma deficiência ou que precisam de algum cuidado especial, pois um dos objetivos que promove o envelhecimento ativo está em proporcionar a pessoa idosa, autonomia, independência como também a interdependência (COSTA, et al., 2016).

O declínio cognitivo pode associar-se a um padrão característico de perdas funcionais das atividades de vida diária (AVD). Estas perdas de funcionalidade iniciam-se com um comprometimento nas atividades avançada de vida diária (AAVD), seguidas pelas atividades independentes de vida diária (AIVD) e por último pelas atividades básicas de vida diária (ABVD) (DIAS et al., 2015).

A senescência é entendido como um envelhecimento natural e saudável do corpo como um todo de maneira gradativa, prolongada e irreversível, enquanto a senilidade, observa-se como a associação de processos patológicos não saudáveis (CIOSAK et al., 2011; SAQUETTO et al., 2013).

Cruz-Jimenez (2017) afirma que no envelhecimento ocorre algumas alterações significativas dentro da marcha, mobilidade e funções dos órgãos. Como também há uma diminuição da massa e força muscular, redução da mobilidade, flexibilidade, acuidade visual, aspectos psicológicos como depressão e medo de cair, declínio cognitivo, alterações da marcha, distúrbios posturais e desequilíbrio (ELIAS FILHO et al., 2019).

O Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional-COFFITO, define fisioterapia como uma ciência da saúde que estuda, previne e trata os distúrbios cinéticos funcionais intercorrentes em órgãos e sistemas do corpo humano, determinados por

modificações genéticas, traumas e doenças adquiridas, na atenção básica, média complexidade e alta complexidade. É preciso minimizar as consequências do processo de envelhecimento, buscando manter os idosos independentes funcionalmente, pelo maior período possível (WHO, 2015; BEARD et al., 2016; CANÊDO, LOPES e LOURENÇO, 2018).

Perante regulamentos que determinam o fisioterapeuta desenvolver atividades efetivas em todos os níveis de atenção à saúde, entender-se que a atuação no nível primário ainda é pouco exposta. De acordo com as diretrizes da ESF, compete ao fisioterapeuta a elaborações de ações e o fornecimento de serviços para tratamento e reabilitação, atuação no controle dos riscos e agravos em sua área de atuação, prevenindo agravos e promovendo a saúde com ações individual, de grupos e da coletividade (RIBEIRO; SOARES, 2015).

Assim, o objetivo desse estudo é identificar a relação da fisioterapia preventiva com a qualidade de vida em idosos a partir de uma revisão de literatura.

MÉTODO

Foi realizada uma revisão na literatura a partir de artigos científicos de âmbito nacional e internacional, disponíveis na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e PubMed. As bases de dados consultadas foram: MEDLINE (National Library of Medicine and National Institutes of Health); LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SCIELO.

A presente revisão tem como questão norteadora: como a fisioterapia pode atuar de forma preventiva na qualidade de vida em idosos?

Os descritores utilizados foram: fisioterapia preventiva, qualidade de vida e idoso. Usando os operadores booleanos: AND, OR, NOT.

Para composição do corpus, os artigos obedeceram a critérios de inclusão e exclusão. Como critérios de inclusão, foram estabelecidos: artigos originais publicados de janeiro de 2016 a agosto de 2021; textos completos disponíveis de forma gratuita, redigidos em português, inglês ou espanhol. Em relação aos critérios de exclusão, estes se deram por publicações duplicadas, outros tipos de revisões de literatura, artigos pagos e textos que não responderam à questão norteadora.

Inicialmente, foram identificados e desconsiderados todos os estudos duplicados e logo após a seleção prosseguiu em três etapas: avaliação de títulos, resumos e textos completos. Todos os títulos e resumos identificados pela estratégia de busca foram avaliados seguindo critérios para elegibilidade (de inclusão e exclusão).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram encontrados 209 artigos, onde 8 foram selecionados para compor o estudo. Para melhor observação foi montado uma tabela (Tabela 1) onde mostra os principais achados dos autores assim como o tipo de estudo realizado.

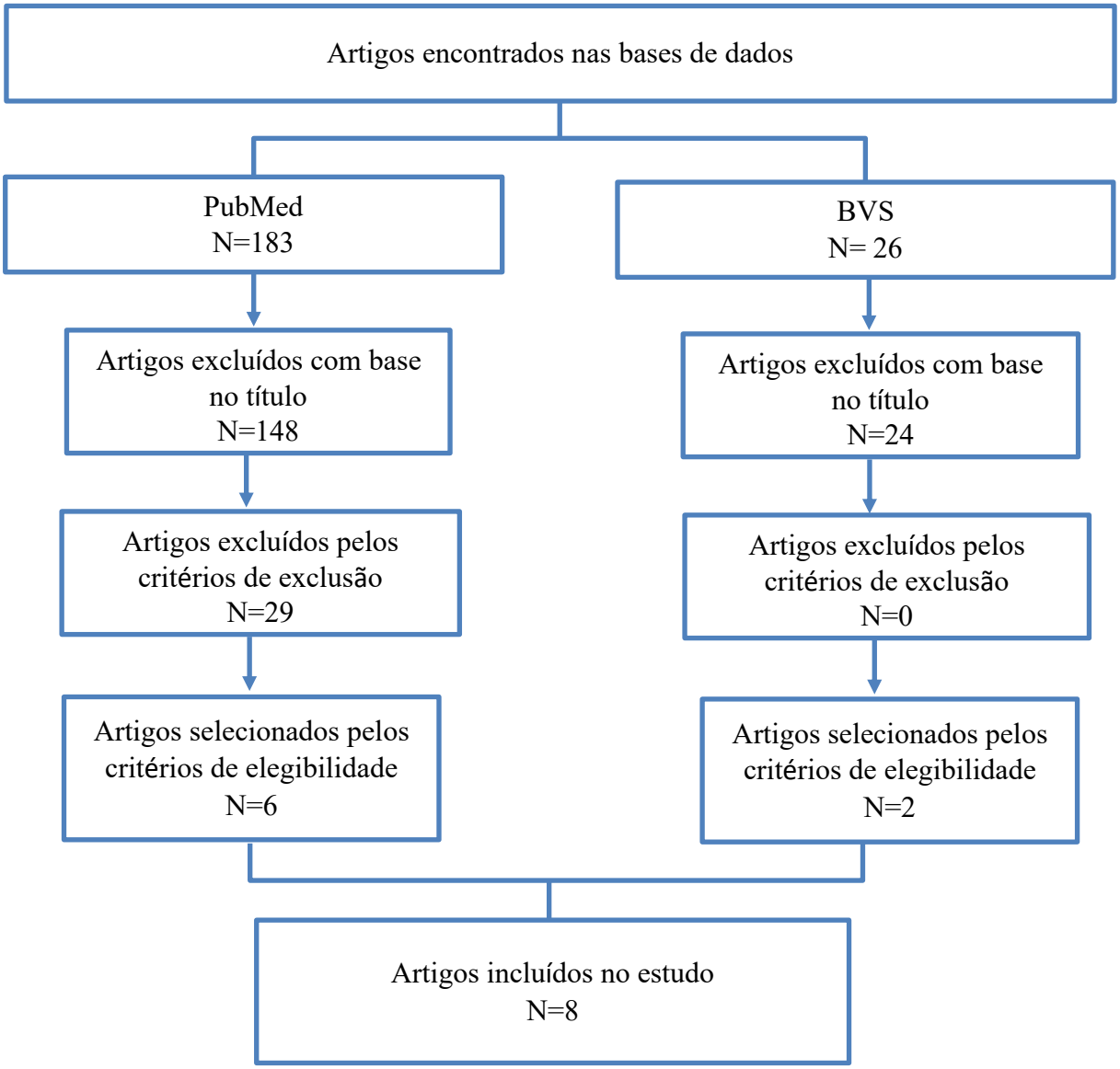

Figura 1. Fluxograma de etapas de seleção das publicações incluídas no estudo.

Tabela 1. Visão geral das publicações entre 2016 e 2021 sobre a fisioterapia preventiva na qualidade de vida da pessoa idosa.

AUTOR/ANO	TÍTULO	TIPO DE ESTUDO	RESULTADOS/CONCLUSÃO
Yuri, et al., 2016.	Os efeitos de uma técnica de definição de metas de vida em um programa de cuidado preventivo para idosos frágeis que moram na comunidade: um ensaio clínico controlado não randomizado por conglomerado.	Ensaio clínico controlado não randomizado	Um programa de exercícios de 3 meses ajudou a diminuir a fragilidade e melhorar a QV em idosos frágeis, e a adição de LGST aumentou sua eficácia. O LGST é uma intervenção viável e promissora para reduzir o risco de necessitar de cuidados.
Kapan, et al., 2017.	Impacto de um programa de intervenção domiciliar liderado por leigos na qualidade de vida em idosos pré-frágeis e frágeis residentes na comunidade: um ensaio clínico randomizado	Ensaio clínico randomizado	Combinação de uma intervenção física e nutricional domiciliar não foi mais eficaz do que o suporte social isolado na QV de idosos pré-frágeis e idosos frágeis residentes na comunidade. No entanto, a melhora pequena, mas significativa dentro do grupo de treinamento fisico e nuticional (PTN) sugere que uma intervenção física e nutricional domiciliar realizada por voluntários pode influenciar a QV de uma forma positiva.
Mugueta-Aguinaga e Garcia-Zapirain, 2017.	FRED: Exergame para prevenir a dependência e deterioração funcional associada ao envelhecimento. Um ensaio clínico piloto randomizado e controlado de três semanas	Ensaio clínico piloto randomizado e controlado	O jogo FRED é uma ferramenta que mostra uma melhoria de 99% no grau de fragilidade em idosos frágeis. A eficácia do design de jogos ad hoc em uma determinada patologia ou grupo populacional é, portanto, evidenciada.

Bjerk, et al., 2018.	Associações entre qualidade de vida relacionada à saúde, função física e medo de cair em idosos que caem recebendo cuidados domiciliares	Ensaio clínico randomizado	O medo de cair é importante para a Qualidade de vida relacionado a saúde (QVRS) em idosos que caem e recebem cuidados domiciliares. Esta associação é independente de medidas físicas. Uma melhor função física está significativamente associada a uma QVRS física mais elevada.
Romera-Liebana, et al., 2018.	Efeitos de uma intervenção multifatorial baseada na atenção primária na função física e cognitiva em idosos frágeis: um ensaio clínico randomizado.	Ensaio clínico randomizado	Uma intervenção multifacetada física, nutricional, neurocognitiva e farmacológica foi eficaz na reversão das medidas de fragilidade em curto e 18 meses. Os benefícios duradouros de um programa de múltiplas intervenções entre idosos frágeis encorajam sua priorização
Cederbom, e Arkkukangas, 2019.	Impacto do Programa de Exercícios Otago para prevenção de quedas na dor entre idosos residentes na comunidade: um estudo de acompanhamento de curto e longo prazo.	Ensaios clínicos não randomizados	Esses resultados indicam que o OEP pode ser um programa baseado em evidências adequado tanto para o controle da dor quanto para a prevenção de quedas entre idosos residentes na comunidade que vivem com dor e têm maior risco de cair. Nosso estudo destaca uma eficaz técnica para uma melhor gestão da dor e prevenção de quedas em idosos adultos.
Meisingset, el al., 2021.	Características do paciente e resultados em três diferentes modelos de trabalho de reabilitação domiciliar: um estudo longitudinal observacional na atenção primária à saúde na Noruega	Estudo longitudinal observacional	Pacientes recebendo fisioterapia regular e reablização também melhoraram significativamente o desempenho físico e a qualidade de vida relacionada à saúde.

Delbaere, et al., 2021.	Exercício de equilíbrio E-health StandingTall para prevenção de quedas em idosos: resultados de um ensaio clínico randomizado de dois anos	Ensaio clínico randomizado	O programa de exercícios de equilíbrio StandingTall não afetou significativamente os resultados primários deste estudo. No entanto, o programa reduziu significativamente a taxa de quedas e o número de quedas com lesões ao longo de dois anos, com efeitos semelhantes, mas não estatisticamente significativos, em 12 meses. Os programas de exercícios eletrônicos podem fornecer estratégias promissoras de prevenção de quedas em escala.

Kapan et al. (2017) em seus estudos demonstra que houve melhoria na qualidade de vida de idosos que tiveram treinamento físico e grupo de intervenção nutricional. Um estudo semelhante que aborada a intervenção fisica e nutricional foi demonstrada por Romera-Liebana et al. (2018) onde concluem que a combinação de treinamento físico, ingestão de proteínas, workshops de cognição e revisão de medicamentos é eficaz para reduzir a perda de autonomia e seus fatores de risco. Strasser et al. (2018), por sua vez, conclui que o treinamento resistido com bandas elásticas melhorou a qualidade muscular em pessoas muito idosas e que a suplementação nutricional adicional não foi capaz de melhorar ainda mais os efeitos obtidos pelo treinamento sozinho.

Mugueta-Aguinaga et al. (2017) evidenciou a eficácia no uso do jogo FRED como ferramenta para melhoria no grau de fragilidade em idosos frágeis.

Yuri et al. (2016) demonstram que o programa de exercícios ajudou a diminuir a fragilidade e melhorar a qualidade de vida em idosos frágeis, e a adição da técnica de definição de metas de vida – LGST aumentou sua eficácia. Delbaere et al. (2021) também utilizaram um programa de exercícios e teve como resultados que os exercícios de equilíbrio StandingTall não afetou significativamente os resultados primários do estudo. No entanto, houve uma redução significa na taxa de quedas e no número de quedas com lesões ao longo de dois anos.

Bjerk et al. (2018) afirmam que uma melhor função física está significativamente associada a uma qualidade de vida relacionada à saúde física – QVRS mais elevada, no entanto, o medo de cair é importante para a QVRS em idosos que caem e recebem cuidados domiciliares.

Meisingset et al. (2021) relatam que pacientes recebendo fisioterapia regular e realização também melhoraram significativamente o desempenho físico e a qualidade de vida relacionada à saúde.

CONCLUSÃO

É sabido que cada pessoa na fase do envelhecimento possui um deficit cognitivo e motor que atrapalha a sua autonomia e funcionalidade, diminuindo a sua qualidade de vida. Desse modo a fisioterapia mostra-se como uma importante ferramenta para auxiliar um envelhecimento saudável, aprimorando a conservação e a promoção de qualidade de vida no idoso.

Existe inúmeras variáveis metodológicas para adultos mais velhos, que interfere na comparação dos estudos e padronização de protocolos, uma vez que cada ancião possui suas particularidades, assim, cabe ao fisioterapeuta avaliar e identificar qual o melhor recurso terapêutico a ser seguido. E junto com alimentação equilibrada alcançar os resultados esperados nessa intervenção.

Os estudos encontrados demonstraram que a atuação da fisioterapia de forma preventiva em idosos no início da fase do envelhecimento, bonde acontece os declínios cognitivos, mostrou-se que tem uma melhora significativa, isto é, eleva a qualidade de vida e traz amplos benefícios tais como a melhora do desempenho físico, das atividades de vida diária, diminuição dos riscos de queda e de fragilidade.

Assim, novas investigações devem ser realizadas afim de descrever outras alternativas nos protocolos de atendimentos e que possam ser realizados nas pessoas idosas de forma isolada ou em conjunto com uma equipe multidisciplinar.

REFERÊNCIAS

BANKOFF, A. D. P. Body equilibrium, body posture in the aging process and prevention measures through the physical exercise: a review. **Revista Saúde e Meio Ambiente –RESMA, Três Lagoas,** v. 9, n.2, pp. 17-33,. 2019.

BANZATTO, S. et al. Psicomotricidade em idosos institucionalizados. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 28, n. 1, p. 119:125, 2015.

BJERK, Maria et al. Associations between health-related quality of life, physical function and fear of falling in older fallers receiving home care. **BMC geriatrics**, v. 18, n. 1, p. 1-8, 2018.

CIOSAK, Suely Itsuko et al. Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP,** v. 45, n. SPE2, p. 1763-1768, 2011.

COFFITO - **Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Formação Acadêmica e Profissional.** disponível em: https://www.coffito.gov.br/nsite/?page_id=2344> acessado em 28 de março de 2021.

COSTA, Nadia Pinheiro da et al. Contação de história: tecnologia cuidativa na educação permanente para o envelhecimento ativo. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 69, p. 1132-1139, 2016.

CRUZ-JIMENEZ, Maricarmen. Normal changes in gait and mobility problems in the elderly**. Physical Medicine and Rehabilitation Clinics**, v. 28, n. 4, p. 713-725, 2017.

DELBAERE, Kim et al. E-health StandingTall balance exercise for fall prevention in older people: results of a two year randomised controlled trial. **BMJ**, v. 373, 2021.

DIAS, E. G.; ANDRADE, F. B.; DUARTE, Y. A. O.; SANTOS, J. L. F.; e LEBRÃO, M. L. (2015). Atividades avançadas de vida diária e incidência de declínio cognitivo em idosos: Estudo SABE. **Cadernos de Saúde Pública**, 31(8), 1623-1635.

ELIAS FILHO, J. et al. Prevalência de quedas e fatores associados em uma amostra comunitária de idosos brasileiros: uma revisão sistemática e meta análise**. Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v.35, n.8, Epub Aug, 29, 2019.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBGE, **Idosos indicam caminhos para uma melhor idade**. disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade.> Acessado em: 10 de nov de 2021.

KAPAN, A. et al. Impact of a lay-led home-based intervention programme on quality of life in community-dwelling pre-frail and frail older adults: a randomized controlled trial. **BMC geriatrics**, v. 17, n. 1, p. 1-11, 2017.

MEISINGSET, Ingebrigt et al. Patient characteristics and outcome in three different working models of home-based rehabilitation: a longitudinal observational study in primary health care in Norway. **BMC Health Services Research**, v. 21, n. 1, p. 1-10, 2021.

MENDES, R. S.; NOVELLI, M. M. P. C. Perfil cognitivo e funcional de idosos moradores de uma instituição de longa permanência para idosos. **Cad. Ter. Ocup. Ufscar**, São Carlos, v. 23, n. 4, p. 723-731, 2015.

MESQUITA, Jocielma dos Santos; CAVALCANTE, Maria Liana Rodrigues; FREITAS, Cibelly Aliny Siqueira Lima. Promoção da saúde e integralidade na atenção ao idoso: uma realidade brasileira? **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 19, n. 1, p. 227-238, 2016.

MUGUETA-AGUINAGA, Iranzu; GARCIA-ZAPIRAIN, Begonya. FRED: exergame to prevent dependence and functional deterioration associated with ageing. A pilot three-week randomized controlled clinical trial. **International journal of environmental research and public health**, v. 14, n. 12, p. 1439, 2017.

RIBEIRO D.C; SOARES F.C.M. Desafios para a inserção do fisioterapeuta na atenção básica: o olhar dos gestores**. Rev. Salud Pública**, v 17 n 3, 2015.

ROMERA-LIEBANA, Laura et al. Effects of a primary care-based multifactorial intervention on physical and cognitive function in frail, elderly individuals: a randomized controlled trial. **The Journals of Gerontology: Series A**, v. 73, n. 12, p. 1668-1674, 2018.

SAQUETTO, Micheli et al. Aspectos bioéticos da autonomia do idoso. **Revista Bioética**, v. 21, n. 3, p. 518-524, 2013.

SIQUEIRA, Alisson Felipe et al. Efeito de um programa de fisioterapia aquática no equilíbrio e capacidade funcional de idosos. **Saúde e Pesquisa**, v. 10, n. 2, p. 331-338, 2017.

STRASSER, Eva-Maria et al. Strength training increases skeletal muscle quality but not muscle mass in old institutionalized adults: a randomized, multi-arm parallel and controlled intervention study. **European journal of physical and rehabilitation medicine**, v. 54, n. 6, p. 921-933, 2018.

YURI, Yoshimi et al. The effects of a life goal-setting technique in a preventive care program for frail community-dwelling older people: a cluster nonrandomized controlled trial. **BMC geriatrics**, v. 16, n. 1, p. 1-11, 2016.