



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

MARYANE LUZ SAMPAIO SÁ

**A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM
IDOSOS: Revisão Integrativa**

Juazeiro do Norte - CE
2022

MARYANE LUZ SAMPAIO SÁ

**A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM
IDOSOS: 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: Profa. Esp. Ma. Aurélio Dias Santos.

JUAZEIRO DO NORTE
2022

MARYANE LUZ SAMPAIO SÁ

**A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM
IDOSOS: Revisão Integrativa**

DATA DA APROVAÇÃO: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA:

Professor(a) Esp.; Ma. Aurélio Dias Santos
Orientador

Professor(a) Esp.; Ma.; Tatianny França
Examinador 1

Professor(a) Esp.; Ma.; Daiane Lima Leal
Examinado 2

JUAZEIRO DO NORTE
2022

AGRADECIMENTOS

Gostaria de inicialmente agradecer a Deus por me dar a capacidade de concretizar mais um sonho e direcionar um novo caminho à minha vida. Agradeço a minha família e amigos por me guiarem nas escolhas e caminhos certos por se fazerem presentes comigo nos momentos bons e ruins e apoiarem cada momento.

Sou grata também a todos os professores e pessoas que colaboraram pela conclusão deste sonho e até aos pacientes que confiam suas vidas a nós, futuros formandos.

Agradeço também a meu orientador que sempre esteve disposto a me ajudar e me guiou nessa difícil jornada, quero dizer que todo o apoio e orientação me tornaram uma pessoa melhor e mais confiante nas palavras e no conhecimento.

No mais quero também dizer que sou grata a todos os amigos e colegas de curso.

ARTIGO ORIGINAL

A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS:

Revisão Integrativa

Autores : Maryane Luz Sampaio Sá¹, Prof. Esp. Ma. Aurélio Dias Santos².

Formação dos autores

*1-Acadêmica do curso de Fisioterapia da UNILEÃO - Centro Universitário
Doutor Leão Sampaio.

2- Professor do Colegiado de Fisioterapia da Faculdade Leão Sampaio.
Mestre em Fisioterapia

Correspondência: samaryaneluz@gmail.com

Palavras-chave: Envelhecimento, Acidentes por quedas, Prevenção de queda.

RESUMO

Introdução: O processo de envelhecimento é caracterizado por um conjunto de alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas. Devido a tal acontecimento o indivíduo apresenta acentuação de doenças, perda progressiva da independência e de suas faculdades mentais e motoras; aumentando desta forma o risco de quedas e lesões. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa, que teve como ferramenta de pesquisa a busca em 4 periódicos publicados nos últimos 5 anos, pelas plataformas virtuais BVS, MEDLINE, PEDro e Scielo no período de Março à Junho de 2022, foram selecionados artigos completos, originais e disponíveis gratuitamente. A busca foi baseada nos descritores de saúde (DECS), ENVELHECIMENTO; ACIDENTES POR QUEDAS e PREVENÇÃO DE QUEDAS; nas combinações em língua portuguesa e inglesa utilizando o operador booleano AND. **Resultados:** Os estudos apresentam dados relacionados ao benefício do tratamento fisioterapêutico na prevenção das quedas nos idosos, revelando importante impacto da fisioterapia para a vida destes, aumentando equilíbrio, disposição, coordenação motora, qualidade vida e independência, apresentando secundariamente fatores como diferença de força muscular e capacidade funcional apresentada pelos grupos de idosos praticantes e não praticantes de fisioterapia ou atividade física, tipos de avaliação existentes para determinação que equilíbrio, funcionalidade e independência, repercussões relacionadas a quedas e disfunções motoras, diminuindo a qualidade de vida. **Conclusão:** Podemos afirmar que a atividade física de forma geral, dança e fisioterapia, são padrão ouro para o tratamento, recuperação e prevenção das quedas em idosos. Os exercícios de baixa intensidade podem ser benéficos e retardar o aparecimento da sintomatologia do envelhecimento patológico. Também são necessários mais estudos de relato de caso e estudos transversais onde sejam abordados uma população maior de amostra com instrumentos avaliativos de força muscular.

Palavras-chave: Envelhecimento, Acidentes por quedas, Prevenção de queda.

ABSTRACT

Background: The aging process is characterized by a set of morphological, physiological, biochemical, and psychological alterations. Due to such an event, the individual presents accentuation of diseases, progressive loss of independence and of his mental and motor faculties; thus increasing the risk of falls and injuries. **Method:** This is an integrative review, which had as a research tool the search in 4 journals published in the last 5 years, by virtual platforms VHL, MEDLINE, PEDro and Scielo in the period from March to June 2022, were selected full articles, originals and freely available. The search was based on the health descriptors (DECS), AGEING, ACCIDENTS BY FALLS and FALL PREVENTION; in Portuguese and English language combinations using the Boolean operator AND. **Results:** The studies present data related to the benefit of physical therapy treatment in preventing falls in the elderly, revealing an important impact of physical therapy on their lives, increasing balance, mood, motor coordination, quality of life and independence, presenting secondary factors such as the difference in muscle strength and functional capacity presented by groups of elderly practitioners and non-practitioners of physical therapy or physical activity, types of existing assessments to determine balance, functionality and independence, repercussions related to falls and motor dysfunctions, reducing the quality of life. **Conclusion:** We can state that physical activity in general, dance, and physical therapy are the gold standard for the treatment, recovery, and prevention of falls in the elderly. Low intensity exercises can be beneficial and delay the onset of the symptoms of pathological aging. More case report studies and cross-sectional studies are also needed where a larger sample population is addressed with muscle strength assessment instruments.

Keywords: Aging, Fall accidents, Fall prevention.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento caracteriza-se por um conjunto de alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas. Devido a tais alterações, os indivíduos apresentam perda progressiva e prejuízos gradativos da capacidade de adaptação ao meio ambiente, surgem doenças ou estas se acentuam, alterando suas faculdades motoras e cognitivas os deixando propícios a acometimentos extrínsecos e intrínsecos. Em função dos prejuízos motores, há risco aumentado de queda, que pode resultar em dependência. Os fatores extrínsecos são referentes a fatores ambientais, enquanto que os fatores intrínsecos estão relacionados à diminuição da força muscular, disfunções no equilíbrio, na marcha, alterações na flexibilidade, alterações visuais, depressão, entre outros (RODRIGUES; CERVAENS, 2018). Estudos indicam que os idosos estão constantemente suscetíveis a quedas devido fatores de risco: comprometimento das atividades de vida diária, declínio cognitivo, tontura e vertigem, dor, queda da cama e síncope. (DUARTE, et. al., 2018)

A queda tem por definição o deslocamento não intencional do corpo para um nível inferior à posição inicial, sem correção em tempo hábil, tendo como causa circunstâncias multifatoriais extrínsecas ou intrínsecas que comprometem a estabilidade. Pode resultar em comprometimentos físicos, funcionais e psicossociais, além da redução da qualidade de vida e da capacidade para realizar tarefas do dia a dia, seja por medo de expor-se ao risco ou por atitudes protetoras da sociedade, familiares ou cuidadores (MENEZES; VILAÇA; MENEZES, 2016)

As quedas podem afetar a vida do idoso provocando alterações nas suas atividades de vida diária e uma dependência de terceiros. É considerada uma preocupação significativa e é a 6º maior causa de morte nesta população, gerando alto custo para o Sistema Único de Saúde (SUS) e aos familiares, justificando a necessidade da prevenção. A prevenção reduz os gastos, as taxas de morbidade e mortalidade (OLIVEIRA, 2017).

A orientação realizada pelos profissionais de saúde para contribuir com a postergação e melhoria da qualidade de vida dos idosos mostrou-se de total relevância; contribuindo com a prevenção das DCNT e a realização de atividade física regular. A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) datada de 2006, 2011 e a mais atual, de 2017 ressalta as orientações sobre hábitos saudáveis como um processo educativo que envolve todos os profissionais de saúde e usuários dos serviços, em conjunto planejando o gerenciamento da sua própria saúde. (FLORES, et. al., 2018)

A fisioterapia procura restabelecer e melhorar a capacidade funcional dos idosos, prevenindo seu agravamento. Sendo seu principal intuito a avaliação completa do indivíduo, relacionados às atividades básicas, sistema músculo esquelético, cardiovascular, neurológico, urológico, respiratório e as relações sociais que à permeiam. O papel do fisioterapeuta então consiste na organização da melhor proposta de promoção de saúde ao idoso a partir da observação das necessidades de um indivíduo e do meio ao qual encontra-se inserido, trabalhando desta forma as atividades básicas e instrumentais contextualizando-as ao cotidiano e realidade de cada idoso, preservando sua individualidade e subjetividade. (SOFIATTI, et. al., 2021)

Os idosos sedentários apresentaram uma maior prevalência de quedas, embora o delineamento transversal deste fato não permita a confirmação de causalidade nessa associação. A melhora do equilíbrio estático e dinâmico, dentre outros fatores, mostra-se de fundamental importância na prevenção de quedas em idosos através de orientações.

Durante o processo de envelhecimento o risco de queda aumenta notoriamente ocasionando inúmeros problemas de saúde pública, uma vez que a população idosa aumenta significativamente, necessitando de maiores recursos quanto maior for sua longevidade. Diante o exposto, os fatores de riscos estão associados aos agentes determinantes e predisponentes, sendo assim é importante o trabalho do fisioterapeuta na atuação de prevenção de quedas nos idosos a fim deles envelhecerem de forma saudável.

Diante do exposto torna-se necessário a análise dos principais fatores que levam ao aumento da incidência de quedas e as condutas fisioterapêuticas para prevenção de quedas em idosos?

Sendo então idealizado um projeto que apresente tanto as causas extrínsecas e intrínsecas da alta incidência de quedas em idosos, como também, as formas eficientes de prevenção para tal. Apresentando características relacionadas às quedas na população idosa e expor elementos que envolvam os fatores de risco direcionados a quedas nesta população. Neste sentido, a prevenção por meio da redução de exposição aos riscos de trauma é a melhor ferramenta para diminuir a mobilidade dos idosos.

Buscamos então alcançar com o presente estudo a importância da influência da intervenção fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos. Sendo necessário também analisar quais recursos fisioterapêuticos estão associados à prevenção de quedas em idosos.

Caracterizando quais os principais fatores intrínsecos e extrínsecos são mais favoráveis aos eventos de quedas nesta população.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa do tipo revisão integrativa da literatura de caráter descritivo e exploratório. “A revisão integrativa de literatura é um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente. É denominada integrativa porque fornece informações mais amplas sobre um assunto/problema, constituindo, assim, um corpo de conhecimento. Deste modo, o revisor/pesquisador pode elaborar uma revisão integrativa com diferentes finalidades, podendo ser direcionada para a definição de conceitos, revisão de teorias ou análise metodológica dos estudos incluídos de um tópico particular.” (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014)

Essa pesquisa foi realizada nas bibliotecas virtuais, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e bancos de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e PEDro (base de dados de evidência em fisioterapia), no período de março a julho de 2022.

Para obtenção dos resultados foi realizada uma busca por artigos nas bases de dados, utilizando descritores inseridos nos DeCS (Descritores em Ciências da Saúde), na categoria “termo exata”. Sendo coletados artigos científicos que atenderam adequadamente aos seguintes critérios: para inclusão de artigos no estudo foi utilizado trabalhos que contemplam pelo menos um dos descritores (Envelhecimento, Acidentes por quedas e Prevenção de quedas) que apresentem em seu conteúdo, com uso dos operadores booleanos “AND” e “OR” para a busca, publicados nos últimos 5 anos, em português ou inglês, e disponíveis para leitura na íntegra de forma gratuita. Sendo excluídos assim os artigos inconclusivos, incompletos, estudos de revisão e transversal.

Os estudos selecionados foram organizados em tabelas e analisados de maneira minuciosa a partir da leitura extenuante do pesquisador. Estes resultados foram apresentados conforme o objetivo do estudo, seguindo os critérios metodológicos.

RESULTADOS

Foram encontrados um total de 112 artigos, sendo selecionados das bases de dados Scientific Electronic Library Online - Scielo, Biblioteca Virtual de Saúde - BVS, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online - MEDLINE e Base de dados e evidência em fisioterapia - PEDro; tendo sido considerados os critérios de elegibilidade para a seleção dos artigos. Foram utilizados na pesquisa uma gama de 10 artigos científicos, sendo de forma efetiva para resultados e discussão apenas 6 destes, os quais agrupam a justificativa, a pergunta idealizada e objetivos traçados para o referido estudo. A distribuição dos artigos por ano representa: 1 em 2016, 1 em 2017, 3 em 2018, 3 em 2019 e 1 em 2021.

Os estudos apresentam dados relacionados ao benefício do tratamento fisioterapêutico na prevenção das quedas nos idosos, revelando importante impacto da fisioterapia para a vida destes, aumentando equilíbrio, disposição, coordenação motora, qualidade vida e independência, apresentando secundariamente fatores como diferença de força muscular e capacidade funcional apresentada pelos grupos de idosos praticantes e não praticantes de fisioterapia ou atividade física, tipos de avaliação existentes para determinação que equilíbrio, funcionalidade e independência, repercussões relacionadas a quedas e disfunções motoras, diminuindo a qualidade de vida .

Tabela 1 – Descrição dos artigos utilizados na pesquisa de acordo com título, ano de publicação, autor, descrição da pesquisa e conclusão do estudo.

Título/Ano	Autor	Descrição	Conclusão
Fragilidade em idosos no município de São Paulo: prevalência e fatores associados, 2018.	DUARTE, Yeda Aparecida de Oliveira; NUNES, Daniella Pires; ANDRADE, Fabíola Bof de; CORONA, Ligiana Pires; BRITO, Tabatta Renata de; SANTOS, Jair Lício Ferreira dos; LEBRÃO, Maria Lúcia.	Consiste em um estudo longitudinal, que utilizou a base de dados Estudo Saúde, Bem estar e envelhecimento, nos anos de 2006 à 2010. Os idosos foram classificados como “Pré-frágeis” e “frágeis”; do total de idosos 8,5% eram frágeis, tendo 5 fatores associados ao declínio, sendo que 14,7% dos pré-frágeis tornaram-se frágeis ao longo dos 4 anos.	A apresentação e prevenção dos fatores de associação à fragilidade pode contribuir com a implementação de intervenções adequadas de forma precoce, desta forma garantindo uma melhor qualidade de vida dos idosos.
Quedas e qualidade de vida de idosos com catarata, 2016	MENEZES, Carolline; VILAÇA, Karla Helena Coelho; MENEZES, Ruth Losada de.	É um estudo observacional com delineamento transversal, com uma amostra de 38 idosos divididos em dois grupos. Avaliou-se a saúde geral dos indivíduos, assim como qualidade de vida, sendo realizada uma análise descritiva da associação entre quedas e demais variáveis.	As quedas interferem negativamente na qualidade de vida dos idosos, apresentando as ações de prevenção de quedas e o tratamento como benéficas.

<p>Envelhecimento e vulnerabilidade individual: um panorama dos idosos vinculados à estratégia saúde da família, 2017.</p>	<p>BARBOSA, Keylla Talitha Fernandes; COSTA, Kátia Neyla de Freitas Macêdo; PONTES, Maria de Lourdes de Farias; BATISTA, Patricia Serpa de Souza; OLIVEIRA, Fabiana Maria Rodrigues Lopes de; FERNANDES, Maria das Graças Melo.</p>	<p>Estudo descritivo de corte transversal, realizado com 368 idosos. A coleta consiste através de entrevistas estruturadas, a partir de fatores sociodemográficos, indicadores de saúde e o Vulnerable Eldenly Sunvey. Além da vulnerabilidade dos idosos, existe associação com problemas de saúde, autopercepção negativa de saúde, dificuldade na mobilidade e no desempenho de atividades da vida diária.</p>	<p>A vulnerabilidade entre a população idosa é relevante para a adequação de políticas de saúde e programas sociais que priorizam a promoção do envelhecimento saudável e aumento da capacidade funcional.</p>
--	---	---	--

Gerontotecnologia para prevenção de quedas dos idosos com Parkinson, 2019.

FERREIRA, Juliana Martins; HAMMENSCHMI DT, Karina Silveira de Almeida; SIEWERT, Josiane Steil; ALVAREZ, Angela Maria; LOCKS, Melissa Orlandi Honório; HEIDEMANN, Ivonete Teresinha Schulter Buss.

O estudo contou com a participação de 9 idosos com Parkinson; sendo realizada a coleta no ano de 2017; utilizando o método de pesquisa convergente assistencial.

As gerontotecnologias apresentam-se com instrumento lúdico e inovador para o processo de cuidado gerontológico de enfermagem.

Efetividade de uma intervenção múltipla para a prevenção de quedas em idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira idade, 2019.

SILVA, Vilmar Mineiro da; ARRUDA, Alex Sandro Faria de; SILVA, Laís dos Santos Vinholi e; PONTES JUNIOR, Francisco Luciano; CACHIONI, Meire; MELO, Ruth Caldeira de.

Um estudo quase observacional, não controlado, de caráter longitudinal e quantitativo. Sendo incluídos na pesquisa 69 idosos distribuídos em 3 grupos; controle, exercícios físicos e intervenção múltipla. Os grupos GEF e GIM foram submetidos ao treinamento físico, por 16 semanas; sendo neste mesmo período desenvolvimento atividades educativas com o grupo GIM.

A intervenção múltipla apresentou benefícios aos idosos, além de melhorar o equilíbrio e educação sobre os fatores de risco de quedas.

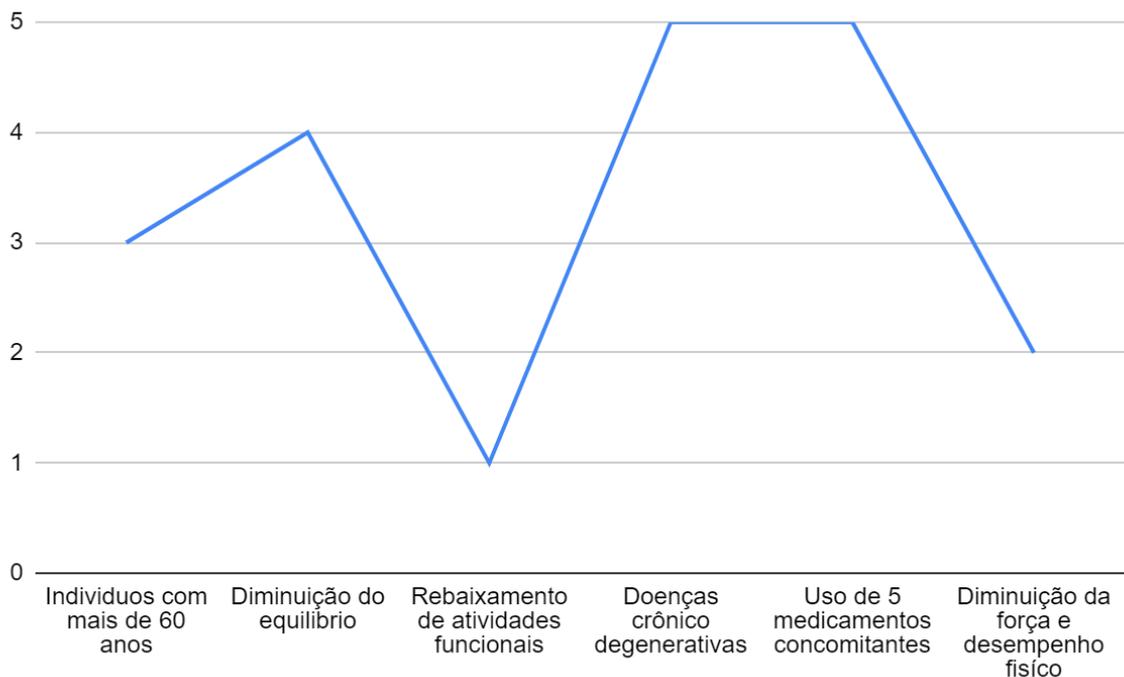
<p>Dança de salão na prevenção de quedas em idosos: estudo caso controle, 2019.</p>	<p>PAIVA, Elenir de; LOURES, Fabiano Bolpato; MARINHO, Samantha Mendonça.</p>	<p>Estudo caso controle, realizado com 90 idosos, sendo 60 direcionados para o grupo controle. O Grupo Caso constituiu-se de 30 idosos praticantes de dança de salão; 1 idoso dentre os praticantes de dança obteve escore menor que 45 na escala de Berg, já no grupo controle 10 idosos apresentaram valores menos que 45.</p>	<p>A prática de dança de salão parece contribuir para a prevenção de quedas em idosos como também para o aumento do equilíbrio.</p>
---	---	--	---

Fonte: dados da pesquisa, 2022.

Dentre os déficits advindos do envelhecimento podemos citar, a dificuldade de realizar suas atividades diárias, diminuição do equilíbrio -fator crucial no risco de quedas-, diminuição da coordenação motora, diminuição da independência, déficit da funcionalidade, etc. O que implica em transtornos tanto ao idoso, como também, a sua família, ao qual a depender da atividade a ser realizada, terá que se mobilizar mais tempo, energia e recursos financeiros para suprir as demandas existentes.

Os estudos selecionados apresentam resultados positivos às atividades de movimentação corporal, sendo elas, dança de salão; abordagens múltiplas de tratamento constituídas de atividade física, exercícios de aumento da flexibilidade, coordenação, memória, atenção e demais necessidades apresentadas pelos idosos; gerontotecnologia, o acesso à informação e tecnologia como meio de auxílio e suprimento dos déficits motores e mentais nos idosos, apresentando atividades que estimulem os indivíduos.

Gráfico 1 – Principais fatores de risco para a ocorrência de quedas em idosos, utilizando uma classificação de risco de 1 à 5 pontos, onde 1 representa um menor risco e 5 representa um maior risco nas quedas em idosos.



Fonte: dados da pesquisa, 2022.

É necessário estarem implementadas atividades de prevenção para evitar os fatores que influenciam diretamente na ocorrência de quedas em idosos, apresentando alta incidência os fatores relacionados com o uso de medicamentos, apresentação de doenças crônicas e declínio da funcionalidade fisiológica corporal e mental. A prática de atividade física e fisioterapia é o principal meio para promover a saúde nos idosos, sendo uma proposta de intervenção eficaz na prevenção das quedas. Os benefícios provocados pela prática de atividades físicas têm sido amplamente estudados e relatados nos estudos, como melhora da capacidade funcional, equilíbrio, força, coordenação e velocidade de movimento, contribuindo assim para uma maior segurança e prevenção de quedas entre as pessoas idosas. (PAIVA, LOURES, MARINHO, 2019)

Gráfico 02 – Atividades propostas como planos terapêuticos na prevenção e tratamento de idosos.



Fonte: dados da pesquisa, 2022.

As repercussões causadas pelo envelhecimento na vida dos idosos causa não só sintomas funcionais mas também sintomas psicológicos que contribuem para o adoecimento e desconforto corporal e mental. A redução da qualidade de vida e comunicação social ocasionam doenças mentais, reclusão social e por vezes a não procura de tratamento por vergonha. Tornando-se desta forma essencial ao idoso acompanhamento profissional e familiar visando o bem estar e desenvolvimento independente do indivíduo.

DISCUSSÃO

É evidente a necessidade da realização e constância de atividade física na vida do idoso, sendo a multimodal a que apresenta o maior número de resultados benéficos para a saúde do mesmo. Tornando-se o mais indicado na prevenção de quedas, SILVA et. al., relata que cerca de 95% dos indivíduos praticantes deste tipo de atividade apresentam ganhos em força muscular e 88,9% apresentam ganhos relacionados à mobilidade. No estudo em questão foi possível observar melhora na mobilidade, embora que pequena, foi significativa em ambos os grupos testados no estudo com o treinamento físico, e contra partida a força muscular não obteve o mesmo resultado e não foram constatados ganhos após o mesmo período de treinamento físico. A importância de manter um bom desempenho físico durante o envelhecimento consiste em manter uma adequada força muscular; um baixo número de uso medicamentoso e de apresentação de patologias crônicas; avançada idade e fatores de socioeconômicos; sendo então considerado como fatores de prevenção a realização de atividade física objetivando a prevenção de osteoartrite de joelho, a mudança alimentar e de hábitos de vida social prevenindo o aparecimento de doenças crônicas e uso medicamentoso, evitando também o uso de toxinas, como cigarro e álcool e a realização do acompanhamento fisioterapêutico evitando perda precoce de equilíbrio, coordenação motora e mobilidade.

A relação entre idade e quedas é diretamente proporcional, ou seja, os indivíduos que apresentam idade igual ou maior a 60 anos são considerados como mais suscetíveis a quedas; este fato confirma-se devido às alterações do processo fisiológico do envelhecimento. As atividades leves de movimentação corporal e manutenção aeróbica apresentam resultados benéficos e possíveis a utilização na prevenção de quedas e lesões dos idosos; PAIVA, LOURES, MARINHO, relatam a dança como treinamento de equilíbrio e força muscular, consequentemente resultando em um menor risco de quedas; as atividades de fortalecimento muscular direcionadas aos membros inferiores obtém um melhor resultado associados a atividades multifatoriais que objetivam o treinamento completo e diversificado, aumentando capacidade funcional; noção de espaço, ao qual o idoso está inserido; maior mobilidade e capacidade de proteger-se, a partir do aguçamento do reflexo de proteção corporal. O autor afirma que a prática da dança de salão se configura como um grande promotor de saúde, além de promover qualidade de vida e saúde física, proporcionando um ambiente motivacional e feliz aos praticantes.

A prevalência de fragilidade dos idosos é de 1,8% nas idades de 60 à 69 anos, 11,8% nas idades de 75 à 79 anos e de 19,7% a partir de 80 anos; a pesquisa também aponta que os idosos que já sofreram quedas recentes têm mais chances de recidivas e pré-fragilidade. A associação da fragilidade com a queda é bidirecionalmente proporcional, sendo assim a fragilidade pode causar o evento queda e a queda pode causar fragilidade no indivíduo, podendo também as duas acarretarem outros agravos, como redução da capacidade funcional e hospitalização. (DUARTE, et. al, 2018) A fragilidade não é sinônimo de multimorbidade e incapacidade, cada um apresenta características necessárias e específicas para o cuidado nos pacientes idosos. No entanto, na maioria das vezes a fragilidade instala-se mais rapidamente sendo agravada pelas doenças crônicas apresentadas pelos idosos, que aceleram o processo de perda de resistência aos estressores.

Um fator relevante associado ao envelhecimento foi comprometimento da saúde mental, o fator dependência faz com que o idoso sint-se desvalorizado, podendo por este motivo desenvolver diversos problemas psicológicos e baixa qualidade de vida; assim sentimentos como diminuição na autoconfiança, baixa autoestima e o medo de cair desencadeado por medo de recidivas de quedas. (MENEZES, VILAÇA, MENEZES, 2016) Afirma que os fatores depressivos são recorrentes em idosos que apresentam baixa acuidade visual, gerando medo em realizar atividades de mobilização ou até mesmo atividades da vida diária, prejudicando a qualidade de vida e independência funcional dos indivíduos acometidos, neste contexto a realização de atividades de prevenção e tratamento dos fatores agravantes torna-se de grande importância. A ação de saúde pública e fisioterapia na vida do idoso auxilia na prevenção dos impactos fisiológicos e do envelhecimento, sendo sempre orientado para a realização de tratamentos específicos fisioterapêuticos não só após o aparecimento dos sintomas mas sim de forma precoce para desta forma evitar as lesões e quedas posteriores.

Os prejuízos do declínio funcional em idosos podem ser prevenidos ou minimizados, através do encorajamento da pessoa idosa a realizar atividades físicas, como treinamento de força e potência muscular, principalmente nos membros inferiores, sob orientação de profissionais devidamente habilitados. (BARBOSA, et. al, 2017) A avaliação clínica constante rastreia a diminuição da funcionalidade e alterações biológicas, podendo prever os déficits apresentados de forma precoce, desta forma o tratamento fisioterapêutico será de prevenção e manutenção, tornando mais fácil o benefício e resultado esperado e aumentando a lentidão do processo de envelhecimento. O presente estudo evidencia o processo de avaliação e identificação dos fatores e indicadores de decadência funcional como de fundamental

importância associada ao treinamento individualizado e específico para cada idoso sendo desta forma essencial a ação do profissional da saúde fisioterapeuta.

Para FERREIRA, et. al, a fisioterapia e a atividade física contribuem de forma fundamental para melhora dos sintomas motores, há também outras medidas imprescindíveis voltadas para a educação em saúde dirigida à qualificação do autocuidado do idoso com DP visando à melhora na sua qualidade de vida. Os jogos educativos são considerados ferramentas que proporcionam o desenvolvimento da construção de saberes em saúde, e para os sujeitos participantes como meios divertidos, estimulantes e inovadores que possibilitam a participação dos sujeitos na construção coletiva de saberes, por meio de troca de informações e reflexões. A gerontotecnologia educacional possibilitou aos idosos, reflexões sobre seu conhecimento prévio acerca da presença de quedas, o que despertou para novas possibilidades e atitudes frente aos novos aprendizados.

CONCLUSÃO

Este trabalho objetivou descrever através da literatura qual a influência da intervenção fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos, sendo necessário também analisar quais recursos fisioterapêuticos estão associados à prevenção de quedas em idosos e caracterizando quais os principais fatores intrínsecos e extrínsecos são mais favoráveis aos eventos de quedas nesta população. Tendo sido alcançados os objetivos citados a partir da análise da literatura pode-se concluir a real necessidade de se realizar mais estudos randomizados sobre o tema, suprindo assim a escassez teórica.

A importância de listar as repercussões na vidas dos idosos que apresentam susceptibilidade aos fatores de risco relacionados ao evento traumático, queda, está diretamente ligada a prevenção por meio do diagnóstico diferencial, podendo ser utilizado para diferenciar a patologia unicamente ou prevenir e tratar as disfunções fisiológicas funcionais, a partir do aparecimento de sintomas motores, fisiológicos ou as repercussões mentais.

A patologia apresenta disfunções motoras clássicas e de fácil identificação, como, fraqueza muscular, diminuição da flexibilidade, diminuição do equilíbrio, perda das funções motoras de coordenação, perda da mobilidade, frouxidão ligamentar; sintomas mentais, como, adoecimento da mente gerando síndromes de exclusão social por medo e vergonha da queda. Aferindo neste contexto as funções motoras, resultando no déficit/declínio das AVDs dos pacientes, sendo acometidos de forma expressiva a qualidade de vida dos idosos acometidos pelo envelhecimento patológico. Pacientes apresentam dificuldade de realizar suas atividades de forma saudável e corriqueira, perdem a capacidade de comunicação com os indivíduos ao redor, dentre muitos outros acometimentos funcionais diários. Mostrando-se importante a conscientização sobre conhecimento multiprofissional da sintomatologia patológica, estudos prospectivos para abordagem terapêutica simultânea entre o profissional da saúde e o profissional do esporte visando um protocolo terapêutico de tratamento, prevenção e manutenção.

Levando-se em consideração a ampla contextualização podemos afirmar que a atividade física de forma geral, dança e fisioterapia, são padrão ouro para o tratamento, recuperação e prevenção das quedas em idosos. Os exercícios de baixa intensidade podem ser benéficos e retardar o aparecimento da sintomatologia do envelhecimento patológico. Também são necessários mais estudos de relato de caso e estudos transversais onde sejam abordados uma população maior de amostra com instrumentos avaliativos de força muscular.

REFERÊNCIAS

RODRIGUES, Ricardo Manuel Teixeira *et al.* **A influência da Fisioterapia na prevenção de quedas no idoso – Revisão Bibliográfica.** 2018. 19 f. Tese (Doutorado) - Curso de Fisioterapia, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2018.

DUARTE, Yeda Aparecida de Oliveira; NUNES, Daniella Pires; ANDRADE, Fabíola Bof de; CORONA, Ligiana Pires; BRITO, Tábatta Renata Pereira de; SANTOS, Jair Lício Ferreira dos; LEBRÃO, Maria Lúcia. Fragilidade em idosos no município de São Paulo: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [S.L.], v. 21, n. 2, p. 01-16, 10 set. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1980-549720180021.supl.2>.

MENEZES, Carolline; VILAÇA, Karla Helena Coelho; MENEZES, Ruth Losada de. Falls and quality of life of people with cataracts. **Revista Brasileira de Oftalmologia**, [S.L.], v. 75, n. 1, p. 40-44, jan. 2016. Revista Brasileira de Oftalmologia. <http://dx.doi.org/10.5935/0034-7280.20160009>.

BARBOSA, Keylla Talitha Fernandes; COSTA, Kátia Neyla de Freitas Macêdo; PONTES, Maria de Lourdes de Farias; BATISTA, Patrícia Serpa de Souza; OLIVEIRA, Fabiana Maria Rodrigues Lopes de; FERNANDES, Maria das Graças Melo. AGING AND INDIVIDUAL VULNERABILITY: a panorama of older adults attended by the family health strategy. **Texto & Contexto - Enfermagem**, [S.L.], v. 26, n. 2, p. 01-10, jan. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072017002700015>.

FERREIRA, Juliana Martins; HAMMERSCHMIDT, Karina Silveira de Almeida; SIEWERT, Josiane Steil; ALVAREZ, Angela Maria; LOCKS, Melissa Orlandi Honório; HEIDEMANN, Ivonete Teresinha Schülter Buss. Gerontotechnology for fall prevention of the elderly with Parkinson. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S.L.], v. 72, n. 2, p. 243-250, jan. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0704>.

SILVA, Vilmar Mineiro da; ARRUDA, Alex Sandro Faria de; SILVA, Laís dos Santos Vinholi e; PONTES JUNIOR, Francisco Luciano; CACHIONI, Meire; MELO, Ruth Caldeira de. Effectiveness of a multiple intervention programme for the prevention of falls in older adults persons from a University of the Third Age. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [S.L.], v. 22, n. 4, p. 01-13, ago. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562019022.190032>.

PAIVA, Elenir Pereira de; LOURES, Fabiano Bolpato; MARINHO, Samantha Mendonça. Dança de salão na prevenção de quedas em idosos: estudo caso controle. **Rev Cuid [online]**. 2019, vol.10, n.3, e850. Epub Dec 20, 2019. ISSN 2216-0973.

SOUSA, Carmelita Maria Silva; SOUSA, Alex Alves Sobral de Sousa Alex Alves Sobral de

Sousa Alex Alves Sobral de; GURGEL, Lucineide Coqueiro; BRITO, Eulina Alves Sousa; SOUSA, Francisco Rafael Soares de; SANTANA, Willma José de; VIEIRA, Patrícia Dore. Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: uma revisão integrativa da literatura / contribution of physical activity to the quality of life of the elderly. **Id On Line Revista de Psicologia**, [S.L.], v. 13, n. 46, p. 425-433, 29 jul. 2019. Lepidus Tecnologia. <http://dx.doi.org/10.14295/idonline.v13i46.1891>.

Sofiatti, S. de L., Oliveira, M. M. de, Gomes, L. M., & Vieira, K. V. S. (2021). A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. **REVISTA BRASILEIRA MILITAR DE CIÊNCIAS**, 7(17). <https://doi.org/10.36414/rbmc.v7i17.87>

ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Integrative review versus systematic review. **Reme: Revista Mineira de Enfermagem**, [S.L.], v. 18, n. 1, p. 12-14, mar. 2014. GN1 Genesis Network. <http://dx.doi.org/10.5935/1415-2762.20140001>.