



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

LO-RUAMA ALVES BEZERRA LIMA

**FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS COM SÍNDROME DA
FRAGILIDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**JUAZEIRO DO NORTE
2022**

LO-RUAMA ALVES BEZERRA LIMA

**FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS COM SÍNDROME DA
FRAGILIDADE: 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: Orientador: Prof. Ma. Tatianny Alves
França

JUAZEIRO DO NORTE
2022

LO-RUAMA ALVES BEZERRA LIMA

**FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS COM SÍNDROME DA
FRAGILIDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

DATA DA APROVAÇÃO: 07/12/2022

BANCA EXAMINADORA:

Professora Ma. Tatianny Alves de França
Orientador

Professor Ma. Aurélio Dias Santos
Examinador 1

Professora Ma. Ana Georgia Amaro Alencar Bezerra
Examinado 2

JUAZEIRO DO NORTE
2022

ARTIGO ORIGINAL

FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS COM SÍNDROME DA FRAGILIDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Autores: Lo-Ruama Alves Bezerra LIMA¹, e Tatianny Alves de FRANÇA².

Formação dos autores

- 1- Acadêmica do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio.
- 2- Professor(a) Ma. no Colegiado de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio.

Correspondência: loruama12@hotmail.com tatianny@leaosampaio.edu.br

Palavras-chave: Idoso; Síndrome da fragilidade; Quedas; Fisioterapia.

RESUMO

Introdução: O envelhecimento da população é visto como um grande triunfo da humanidade e ao mesmo tempo como um desafio quanto à qualidade de vida e ao bem-estar. A fisioterapia pode atuar na prevenção da ocorrência de quedas e de outras complicações advindas da síndrome da fragilidade, assim melhorar a performance física e as habilidades funcionais do idoso. **Objetivo:** Descrever a atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos com síndrome da fragilidade, com base na literatura. **Metodologia:** Este trabalho consiste em uma revisão de literatura integrativa, constituída a partir de artigos, na base de dados da Scielo (Scientific electronic library online), BVS (Biblioteca virtual em saúde), Pubmed e PEDro. Utilizando-se os seguintes Descritores de Ciência da saúde (DeCS) no idioma português e seus respectivos termos em inglês: “Idoso”, “Síndrome da fragilidade”, “Quedas” e “Fisioterapia”; “Elder abuse”, “Frailty”, “Falls” and “Physical Therapy Specialty”. Foi incluso estudos publicados nos últimos cinco anos, em inglês e português e excluídos os duplicados e incompletos. **Resultados:** A amostra final desta revisão foi constituída por 10 artigos científicos, selecionados pelos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Destes, 5 foram encontrados na base de dados PUMED, 2 na BVS e 3 na PEDro. **Conclusão:** Com esse estudo foi possível perceber que a fisioterapia tem um impacto positivo sobre os aspectos que atuam na prevenção de quedas.

Palavras-chave: Idoso; Síndrome da fragilidade; Quedas; Fisioterapia.

ABSTRACT

Introduction: The aging of the population is seen as a great triumph of humanity and at the same time as a challenge in terms of quality of life and well-being. Physiotherapy can act to prevent the occurrence of falls and other complications arising from the frailty syndrome, thus improving the physical performance and functional abilities of the elderly. **Objective:** To describe the role of physical therapy in the prevention of falls in the elderly with frailty syndrome, based on the literature. **Methodology:** This work consists of an integrative literature review, consisting of articles in the database of Scielo (Scientific electronic library online), VHL (Virtual Health Library), Pubmed and PEDro. Using the following Health Science Descriptors (DeCS) in Portuguese and their respective terms in English: “Elderly”, “Syndrome of frailty”, “Falls” and “Physiotherapy”; “Elder abuse”, “Frailty”, “Falls” and “Physical Therapy Specialty”. Studies published in the last five years, in English and Portuguese, will be included and duplicates and incomplete ones will be excluded. **Results:** The final sample of this review consisted of 10 scientific articles, selected by previously established inclusion criteria. Of these, 5 were found in the PUMED database, 2 in BVS and 3 in PEDro. **Conclusion:** With this study, it was possible to perceive that physiotherapy has a positive impact on the aspects that act in the prevention of falls.

Keywords: Elder abuse; Frailty; Falls; Physical Therapy Specialt.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é visto como um grande triunfo da humanidade e ao mesmo tempo como um desafio quanto à qualidade de vida e ao bem-estar. No Brasil, estima-se a existência de aproximadamente 17,6 milhões de pessoas idosas, e esta população crescerá 16 vezes até 2025, classificado em sexto lugar no *ranking* mundial a respeito da população idosa (PEREIRA *et al.*, 2016). Assim, a preocupação com essas pessoas decorre das múltiplas alterações físicas, emocionais e sociais que as tornam mais suscetíveis à presença de diversas doenças e alterações no estado de saúde que se caracterizam por sua cronicidade e complexidade, o que interfere na qualidade de vida, portanto requerendo atenção (SOUZA *et al.*, 2022).

Dentro dessa perspectiva, a fragilidade tem sido usada para designar, entre a população de idosos, aqueles que apresentam características clínicas atribuídas ao envelhecimento, associado à existência de comorbidade (MACEDO *et al.*, 2008). Essa síndrome abrange fatores biológicos, psicológicos, sociais e cognitivos, deste modo, é necessária a avaliação integral do idoso, realizada por uma equipe multiprofissional, por meio de instrumentos que possibilitem avaliar todas essas dimensões, com a finalidade de obter subsídios para o planejamento do cuidado à pessoa idosa, identificando a fragilidade precocemente, com possibilidade de minimizar suas consequências e agravos (FLUETTI *et al.*, 2018).

Nesse sentido, a fisioterapia pode atuar na prevenção da ocorrência de quedas e de outras complicações advindas da síndrome da fragilidade, assim como melhorar a performance física e as habilidades funcionais do idoso. Há evidências de que é seguro submeter um idoso frágil a um programa de treinamento, mas cuidados especiais devem ser tomados, levando em conta o quadro clínico do paciente (ASSUMPCÃO e DIAS, 2009). Tem um papel importante na reabilitação dos pacientes com a Síndrome da Fragilidade, auxiliando tanto no alívio dos sintomas, quanto na promoção da independência e qualidade de vida (MACEDO *et al.*, 2008).

Frente ao exposto, surgem os questionamentos: Com a evolução da senescência, a pessoa idosa torna-se mais predisposta a quedas? A síndrome da fragilidade pode interferir no risco de quedas? As quedas podem levar ao surgimento ou agravamento da síndrome de fragilidade? Com base nessas reflexões, associando-se a literatura, percebe-se o idoso que busca o envelhecimento saudável, apresenta uma melhor qualidade de vida, em contrapartida o idoso que vive senilidade, comorbidades associadas agravos a sua condição funcional, indicando os

maiores riscos de quedas e síndrome da fragilidade. Assim esse estudo se propõe a descrever a atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos com síndrome da fragilidade.

MÉTODOS

TIPO DE ESTUDO

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

LOCAL E PERÍODO DO 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 agosto a dezembro de 2022.

CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

A busca dos artigos foi realizada através de textos acadêmicos, nas bases de dados eletrônicas BVS (Biblioteca virtual em saúde) através dos descritores em saúde “idoso”, “síndrome da fragilidade”, “quedas” e “fisioterapia”, de forma combinada com associação do booleano “AND”, na Pubmed através dos descritores “fisioterapia”, “idosos fragilizados” utilizando o operador booleano “AND” e na plataforma PEDro com o termo “falls and physicaltherapy”.

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Os critérios de inclusão do estudo foram artigos compatíveis com a temática descrita, publicados nos últimos 05 anos, nos idiomas inglês e português, disponibilizados na íntegra e de forma gratuita.

CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Optou-se por excluir artigos publicados em duplicidade, artigos incompletos e pagos.

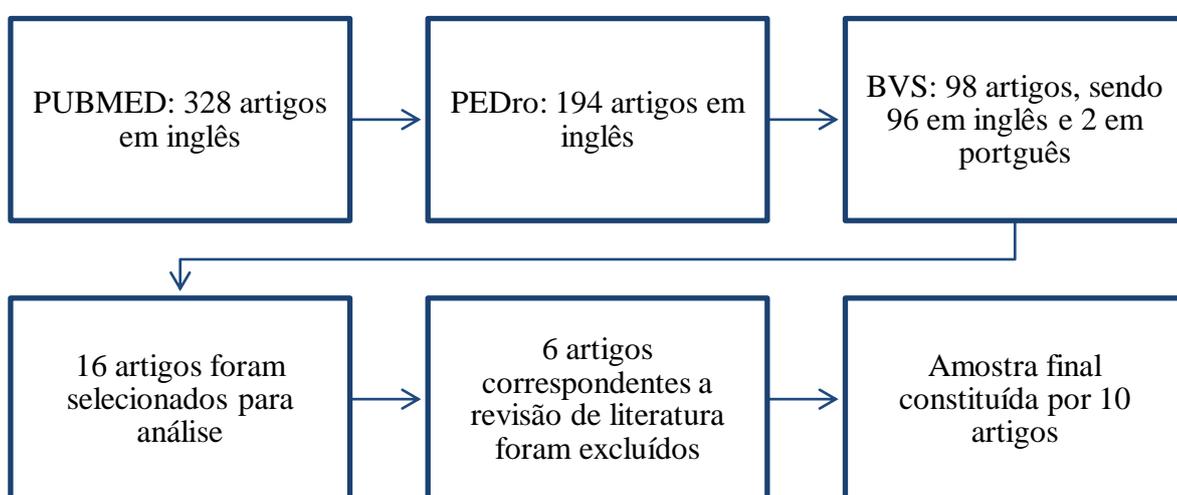
COLETA DE DADOS

Esta pesquisa se deu pela realização de busca de artigos através de base de dados eletrônicas e selecionados de forma ampla. Logo após, aplicaram-se os critérios de inclusão e

exclusão, resultando na composição da amostra final. Os textos foram analisados e sintetizados de forma crítica e reflexiva a fim de obter informações consistentes.

ANÁLISE DE DADOS

Após a reunião dos artigos, elaborou-se uma tabela para compilação e apresentação dos dados mais importantes para a pesquisa. Analisando a evidência de cada estudo. Em seguida, construiu-se uma síntese descritiva dos resultados, apresentando-os e correlacionando-os, possibilitando discussão das ideias e a identificação de lacunas.



RESULTADOS

A amostra final desta revisão foi constituída por 10 artigos científicos, selecionados pelos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Destes, 5 foram encontrados na base de dados PUBMED, 2 na BVS e 3 na PEDro. A tabela abaixo representa as especificações de cada um dos artigos, onde foi representada com os seguintes dados: autor, ano de publicação, objetivo, intervenção e desfecho.

Tabela 1 Artigos levantados nas bases de dados PUBMED, BVS E PEDro

ARTIGO	OBJETIVO	INTERVENÇÃO	DESFECHO
Chittrakul et al., 2020	Determinar a eficácia de um exercício físico multissistêmico (MPE) para prevenção de quedas e qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) em idosos pré-frágeis.	72 adultos identificados com pré-fragilidade e com risco de queda leve e moderado foram divididos em 2 grupos. A intervenção consistiu principalmente em propriocepção, fortalecimento muscular, tempo de reação e treino de	O programa MPE aumentou significativamente a força muscular e melhorou a propriocepção, o tempo de reação e a oscilação postural, levando à redução do risco de queda em idosos com pré-fragilidade.

		equilíbrio e foi realizada três dias por semana durante 12 semanas.	
Costa et al., 2020	Verificar a percepção do idoso frágil, do cuidador e do fisioterapeuta sobre a melhora funcional do idoso ao realizar atendimento fisioterapêutico ambulatorial.	Participaram 23 idosos frágeis, 19 cuidadores e 6 fisioterapeutas. Foi avaliado através de escalas específicas o estado cognitivo, as atividades instrumentais e básicas de vida diária, a fragilidade e o risco de quedas. Ao final todos os participantes responderam um questionário acerca da percepção da evolução dos idosos.	Segundo a percepção do idoso, seu cuidador e fisioterapeuta o atendimento fisioterapêutico ambulatorial melhora as funções corporais de idosos frágeis auxiliando principalmente no desempenho das suas atividades básicas de vida diária.
Reidel et al., 2020	Avaliar os efeitos da eletroestimulação neuromuscular (EENM) sobre a funcionalidade de idosos frágeis e pré-frágeis hospitalizados.	Os pacientes foram randomizados em grupo-controle (GC; n=9), com idade de 67,7±6,9 anos e grupo de intervenção (GI; n=8), com idade de 71,2±5,6 anos. Ambos os grupos receberam atendimento de fisioterapia convencional. O protocolo de EENM foi aplicado somente no grupo de intervenção.	O treinamento muscular de quadríceps com a EENM foi eficaz nos graves e pré-frágeis hospitalares, promovendo o aumento da força e o desempenho funcional. responderá pela escala MRC
Nagai et al., 2018	Esclarecemos o efeito de uma intervenção de atividade física com feedback, como adjuvante do treinamento de força de resistência, nos resultados físicos e mentais de idosos frágeis.	44 participantes foram aleatoriamente designados para participar de um treinamento de resistência com atividade física ou de um treinamento de resistência por 6 meses. O status de fragilidade e os escores de fragilidade foram avaliados.	A implementação de uma intervenção de atividade física como adjuvante ao treinamento de resistência é viável, pois reduziu os escores de fragilidade e aumentou a força e a mobilidade muscular de membros inferiores em idosos com sintomas de fragilidade.
Lu et al., 2019	Determinar a associação de intervenções multidomínio de estilo de vida de 6 meses (exercício físico, aprimoramento nutricional, treinamento cognitivo, tratamento combinado e cuidados padrão) com mudança no estado de sarcopenia e função física em adultos com 65 anos ou mais.	5 grupos de intervenção foram submetidos a 6 meses de exercício físico que incluiu treinamento de resistência e equilíbrio, aprimoramento nutricional com uma fórmula de suplemento nutricional oral comercial, treinamento cognitivo, uma combinação das 3 intervenções anteriores	Idosos com sarcopenia respondem aos efeitos de intervenções multidomínio no estilo de vida. A redução da sarcopenia foi mais pronunciada por meio da melhora da velocidade da marcha e ocorreu mais entre os homens, os mais jovens ou com maior massa muscular.

		e tratamento padrão (controle).	
Chen et al., 2019	Discutir os efeitos do exercício com banda elástica nos estados de fragilidade em idosos pré-frágeis.	70 idosos pré-frágeis foram divididos aleatoriamente em grupo elástico e grupo controle. O exercício de banda elástica foi aplicado ao grupo de banda elástica, 45-60 min por vez durante 8 semanas, 3 dias por semana; nenhum exercício foi aplicado ao grupo controle. Os estados de fragilidade, força de preensão, velocidade de caminhada e atividade física foram medidos antes e após a intervenção.	O exercício com banda elástica pode melhorar os estados de fragilidade em idosos pré-frágeis, romper com a pré-fragilidade e restaurá-los à não fragilidade através da melhora da força de preensão, velocidade de caminhada e atividade física, e os efeitos após 8 semanas são melhor do que aqueles após 4 semanas.
Serra et al., 2017	Avaliar o efeito de uma intervenção na prevenção da progressão da fragilidade em idosos pré-frágeis.	Foi realizado uma avaliação nutricional e um programa de atividade física incluindo exercícios aeróbicos e conjunto de exercícios mistos de fortalecimento, equilíbrio e coordenação.	Uma intervenção focada no exercício físico e na manutenção do bom estado nutricional pode ser eficaz na prevenção da fragilidade em idosos pré-frágeis residentes na comunidade.
Wetherell et al., 2018	Avaliar a segurança e aceitabilidade de uma nova intervenção de 8 semanas integrando exercícios, terapia de exposição, reestruturação cognitiva e uma avaliação de segurança domiciliar, conduzida por um fisioterapeuta, na redução do medo de cair e evitação de atividades. Para coletar evidências preliminares de eficácia.	Participaram do estudo 42 idosos com medo desproporcional de cair e foram utilizadas as escalas Falls Efficacy Scale-International, Activity Card Sort modificada, satisfação e para avaliação do risco de quedas.	A integração de exercícios e terapia de exposição pode ajudar idosos com medo desproporcional de cair, mas modificações na intervenção ou sua duração podem ser necessárias para manter os ganhos dos participantes.
Dohrn et al., 2017	Avaliar os efeitos de curto e longo prazo do programa de treinamento de equilíbrio na atividade física habitual medida objetivamente em idosos com osteoporose.	O estudo incluiu 91 participantes com osteoporose ($75,6 \pm 5,4$ anos), comparou um grupo de treinamento de equilíbrio ($n = 61$) com um grupo controle ($n = 30$) com acompanhamento em 3, 9 e 15 meses.	A avaliação de curto prazo mostrou que o treinamento de equilíbrio aumentou a AF habitual em idosos da comunidade com osteoporose. Uma proporção significativamente maior de participantes do grupo de intervenção atingiu um nível de 5.000 ou mais passos/dia, o que é importante para a saúde

geral.

Zhang et al., 2022	Avaliar o efeito de um programa de exercícios resistidos domiciliares (HBRE) versus controle na função física, autoeficácia do exercício, eficácia em quedas e qualidade de vida relacionada à saúde.	Incluiu 72 participantes idosos com osteoporose. Os participantes do grupo de intervenção receberam um programa HBRE de 12 semanas e o grupo controle recebeu cuidados habituais.	A melhora na função física foi significativamente maior no grupo HBRE em comparação com os controles. Em um nível psicológico, a autoeficácia do exercício e a eficácia de queda melhoraram significativamente no grupo HBRE; nenhuma mudança significativa foi observada no grupo controle. A maioria das dimensões da QVRS também apresentou melhorias. A adesão foi de 85,29%, sem eventos adversos relacionados ao exercício.
---------------------------	---	---	---

DISCUSSÃO

O envelhecimento da população traz consigo uma série de desafios voltados para esse grupo, principalmente no referente a manutenção da qualidade de vida e bem-estar. Sabe-se que esse processo fisiológico é composto por alterações físicas, funcionais, sociais e emocionais tornando-os mais vulneráveis e suscetíveis a doenças. A incidência de quedas em idosos como consequência dessas alterações apresentadas pelos mesmos é cada vez mais frequente e, a atuação fisioterapêutica é essencial no processo de recuperação e prevenção das complicações advindas desse evento. Em seu estudo, Costa (2020) ao verificar a percepção do idoso frágil, do cuidador e do fisioterapeuta sobre a melhora funcional de idosos ao realizar atendimento fisioterapêutico ambulatorial, onde participaram 23 idosos frágeis, 19 cuidadores e 6 fisioterapeutas, evidenciou que, segundo a percepção do idoso, seu cuidador e fisioterapeuta o atendimento fisioterapêutico ambulatorial melhorou as funções corporais de idosos frágeis auxiliando principalmente no desempenho das suas atividades básicas de vida diária (ABVD).

Em seu estudo, Serra (2017) ao avaliar o efeito de uma intervenção na prevenção da progressão da fragilidade em idosos pré-frágeis, onde foi realizado uma avaliação nutricional e um programa de atividade física incluindo exercícios aeróbicos e conjunto de exercícios mistos de fortalecimento, equilíbrio e coordenação em um grupo de 172 idosos evidenciou que uma intervenção focada no exercício físico e na manutenção do bom estado nutricional pode ser eficaz na prevenção da fragilidade em idosos pré-frágeis.

A aplicação de intervenções efetivas na prevenção de quedas em idosos com fragilidade torna-os menos propensos a adquirir problemas secundários a esse evento, potencializando a sua capacidade funcional ainda preservada e restaurando o máximo possível daquelas capacidades perdidas durante o processo de envelhecimento, como propriocepção, equilíbrio e força muscular. Com isso, Chittrakul (2020) ao determinar a eficácia de um Exercício Físico Multissistêmico (MPE) para prevenção de quedas e melhora da qualidade de vida relacionada à saúde, em 72 idosos pré-frágeis e com escores de risco de queda leve e moderado, evidenciou que foram encontradas diferenças significativas na melhora do risco de queda, propriocepção, força muscular, tempo de reação e oscilação postural e escores de medo de cair no grupo que realizou Exercício Físico Multissistêmico (MPE), destacando que esse programa é recomendado para uso na prática diária da atenção primária na população pré-frágil.

Em seu estudo, Dohrn (2017) ao avaliar os efeitos de curto e longo prazo do programa de treinamento de equilíbrio na atividade física habitual medida objetivamente em 68 idosos com osteoporose evidenciou que a avaliação de curto prazo mostrou que o treinamento de equilíbrio aumentou a atividade física habitual nos mesmos e uma proporção significativamente maior de participantes no grupo de intervenção atingiu um nível de 5.000 ou mais passos/dia, o que é importante para a saúde geral.

Como uma forma de tornar o processo de reabilitação mais práticos para os idosos as intervenções geralmente são realizadas em domicílio, onde o fisioterapeuta realiza uma avaliação do ambiente que o idoso reside e repassa orientações essenciais para evitar as quedas. Zhang (2022) ao avaliar o efeito de um programa de exercícios resistidos domiciliares (HBRE) versus controle na função física, autoeficácia do exercício, eficácia em quedas e qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) em 72 idosos com osteoporose, onde os participantes do grupo de intervenção receberam um programa HBRE de 12 semanas e o grupo controle recebeu cuidados habituais, evidenciou que a melhora na função física foi significativamente maior no grupo HBRE em comparação com os controles e, em um nível psicológico, a autoeficácia do exercício e a eficácia de queda melhoraram significativamente no grupo HBRE.

O treinamento físico deve ser associado a um estilo de vida saudável, com a atuação de outros profissionais que em conjunto trabalhem para ofertar uma bem-estar físico global. Com isso, Lu (2019) ao determinar a associação de intervenções multidomínio de estilo de vida de 6 meses (exercício físico, aprimoramento nutricional, treinamento cognitivo, tratamento combinado e cuidados padrão) com mudança no estado de sarcopenia e função física em adultos com 65 anos ou mais, evidenciou que os idosos com sarcopenia respondem aos efeitos de intervenções multidomínio no estilo de vida e que a redução da sarcopenia foi mais pronunciada por meio da melhora da velocidade da marcha e ocorreu mais entre os homens, os mais jovens ou com maior massa muscular.

Diversas técnicas e intervenções podem ser aplicadas no treinamento voltado para a população idosa como forma de potencializar o seu ganho funcional. Em seu estudo, Chen (2019) ao discutir os efeitos do exercício com faixa elástica nos estados de fragilidade em 70 idosos pré-frágeis divididos aleatoriamente em grupo faixa elástica e grupo controle, onde o exercício de faixa elástica foi aplicado ao grupo 45-60 min por vez, durante 8 semanas, 3 dias por semana e nenhum exercício foi aplicado ao grupo controle, evidenciou que o grupo de faixa elástica mostrou melhorias significativas nos estados de fragilidade, força de prensão e velocidade de caminhada após 4 semanas e 8 semanas de intervenção e melhorias significativas na atividade física após 8 semanas de intervenção. Destacando que essa prática pode melhorar os estados de fragilidade em idosos pré-frágeis.

Em seu estudo, Nagai (2018) ao esclarecer o efeito de uma intervenção de atividade física com feedback, como adjuvante do treinamento de força de resistência, nos resultados físicos e mentais de 44 idosos frágeis, onde os status de fragilidade e os escores de fragilidade foram avaliados, evidenciou que a implementação de uma intervenção de atividade física como adjuvante ao treinamento de resistência é viável, pois reduziu os escores de fragilidade e aumentou a força e a mobilidade muscular de membros inferiores em idosos com sintomas de fragilidade.

Reidel (2020) ao avaliar os efeitos da eletroestimulação neuromuscular (EENM) sobre a funcionalidade de 17 idosos frágeis e pré-frágeis hospitalizados, onde os pacientes foram randomizados em grupo-controle e grupo intervenção e ambos os grupos receberam atendimento de fisioterapia convencional, porém, o protocolo de EENM foi aplicado somente no grupo intervenção, evidenciou que houve efeitos significativos da EENM quando comparados ao grupo controle, destacando que o treinamento muscular de quadríceps com a EENM foi efetivo nos idosos frágeis e pré-frágeis hospitalizados, promovendo aumento da força e do desempenho funcional.

A transmissão de segurança e conhecimento por parte do profissional voltado ao cuidado com o idoso na prevenção de quedas é essencial para que os mesmos aceitem as intervenções propostas e sigam as orientações necessárias para evitar esses eventos. Em seu estudo, Whetherell (2018) ao avaliar a segurança e aceitabilidade de uma nova intervenção de 8 semanas integrando exercícios, terapia de exposição, reestruturação cognitiva e uma avaliação de segurança domiciliar, conduzida por um fisioterapeuta, na redução do medo de cair e evitação de atividades em 42 idosos com medo desproporcional de cair (medo alto, risco de queda objetivo baixo a moderado), evidenciou que a intervenção não aumentou as quedas e os participantes avaliaram o exercício, a terapia de exposição e os elementos não específicos como os mais úteis.

CONCLUSÃO

Pode-se perceber através do estudo que com a evolução do processo de envelhecimento os idosos tendem a se tornar mais frágeis e suscetíveis ao risco de quedas, principalmente em sua residência. Esse evento faz com que o mesmo já frágil, se torne ainda mais vulnerável. Com isso, um programa de intervenções voltados para essa população, principalmente na atenção primária, direcionados para prevenção de quedas e promoção da saúde é essencial para manutenção de uma boa qualidade de vida e bem estar. Em função disso as informações acerca dessa fase vivenciada por grande parte da população devem ser difundidas e compreendidas pela equipe multiprofissional visando dar tanto suporte como orientações adequadas para esse grupo.

REFERÊNCIAS

CHEN, Rujie et al. Efeitos do exercício com banda elástica nos estados de fragilidade em idosos pré-frágeis. **Teoria e prática da fisioterapia** , 2019.

CHITTRAKUL, Jiraporn et al. Intervenção de exercício físico multissistêmico para prevenção de quedas e qualidade de vida em idosos pré-frágeis: um estudo controlado randomizado. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública** , v. 17, n. 9, pág. 3102, 2020.

DOHRN IM, Hagströmer M, Hellénus ML, Ståhle A. Short- and Long-Term Effects of Balance Training on Physical Activity in Older Adults With Osteoporosis: A Randomized Controlled Trial. *J Geriatr Phys Ther.* 2017 Apr/Jun;40(2):102-111.

LU, Yanxia et al. Avaliação da sarcopenia entre adultos frágeis em situação de risco da comunidade com 65 anos ou mais que receberam intervenções de estilo de vida de vários domínios: uma análise secundária de um ensaio clínico randomizado. **Rede JAMA aberta** , v. 2, n. 10, pág. e1913346-e1913346, 2019.

LGO, COSTA et al. Percepção do idoso frágil, do cuidador e do fisioterapeuta sobre a funcionalidade após tratamento fisioterapêutico ambulatorial. 2020.

NAGAI, Koutatsu et al. Atividade física combinada com treinamento de resistência reduz os sintomas de fragilidade em idosos: um estudo controlado randomizado. **Arquivos de gerontologia e geriatria** , v. 76, p. 41-47, 2018.

REIDEL, Luísa Tiecker et al. Efeitos da eletroestimulação neuromuscular de quadríceps sobre a funcionalidade de idosos frágeis e pré-frágeis hospitalizados: ensaio clínico randomizado. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 27, p. 126-132, 2020.

SERRA-Prat M, Sist X, Domenich R, et al. Effectiveness of an intervention to prevent frailty in pre-frail community-dwelling older people consulting in primary care: a randomised controlled trial. *Age Ageing.* 2017;46(3):401-407.

WETHERELL, Julie Loebach et al. Terapia de exposição integrada e exercícios reduzem o medo de cair e a evitação em idosos: um estudo piloto randomizado. **The American Journal of Geriatric Psychiatry** , v. 26, n. 8, pág. 849-859, 2018.

ZHANG, F. et al. Efeito de um programa de exercícios de resistência domiciliar em participantes idosos com osteoporose: um estudo controlado randomizado. **Osteoporosis international** , v. 33, n. 9, pág. 1937-1947, 2022.

