UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE FISIOTERAPIA

PALOMA ROLIM DE SALES

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NO CENÁRIO DE QUEDAS SOFRIDAS POR IDOSOS INSERIDOS EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA E NA COMUNIDADE

JUAZEIRO DO NORTE
2023
PALOMA ROLIM DE SALES

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NO CENÁRIO DE QUEDAS SOFRIDAS POR IDOSOS INSERIDOS EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA E NA COMUNIDADE

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. Me. Daiane Pontes Leal Lira

JUAZEIRO DO NORTE
2023
PALOMA ROLIM DE SALES

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NO CENÁRIO DE QUEDAS SOFRIDAS POR IDOSOS INSERIDOS EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA E NA COMUNIDADE

DATA DA APROVAÇÃO: *18 / 12 / 2023*

BANCA EXAMINADORA:

_____
Professora Me. Daiane Pontes Leal Lira
Orientador

_____
Professora Me. Tatianny Alves de Franca
Examinador 1

_____
Professor Me. Aurélio Dias Santos
Examinado 2

JUAZEIRO DO NORTE
2023

ARTIGO ORIGINAL

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NO CENÁRIO DE QUEDAS SOFRIDAS POR IDOSOS INSERIDOS EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA E NA COMUNIDADE

Autores: Paloma Rolim de Salesl[1], Daiane Pontes Leal Lira[2]

Formação dos autores

1- Acadêmico do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio.

2- Professor (a) do Colegiado de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio.

Correspondência: 92065817abc@gmail.com

Palavras-chave: idosos; fisioterapia; instituição de longa permanência; quedas,

.

RESUMO

Introdução: O envelhecimento traz consigo várias alterações para o ser humano, sendo causadoras de eventos adversos que prejudicam a qualidade de vida podendo-se destacar as quedas, que uma vez sofrida acarreta muitas outras consequências à pessoa idosa. **Objetivo**: Relatar a atuação da fisioterapia no cenário de quedas sofridas por idosos institucionalizados e inseridos na comunidade. **Metodologia**: trata-se de uma revisão de literatura integrativa com abordagem descritiva na qual foram selecionados artigos científicos em bases de dados virtuais que foram usados como resultados. **Conclusão**: a prática de exercícios para equilíbrio e propriocepção, fortalecimento muscular evidenciando membros inferiores e exercícios para cognição contribuíram para a diminuição do risco de quedas e melhora da qualidade de vida em idosos comunitários e institucionalizados.

Palavras-chave: idosos; fisioterapia; instituição de longa permanência; quedas

ABSTRACT

Introduction: Aging brings with it several changes for the human being, causing adverse events that impair the quality of life, especially falls, which once suffered causes many other consequences to the elderly. **Objective**: To report the role of physical therapy in the setting of falls of institutionalized elderly and inserted in the community. **Methodology**: this is an integrative literature review with a descriptive approach in which scientific articles were selected in virtual databases that were used as results. **Conclusion**: the practice of exercises for balance and proprioception, muscle strengthening showing lower limbs and exercises for cognition contributed to the reduction of the risk of falls and improvement of the quality of life in community and institutionalized elderly.

Keywords: physiotherapy; long-term care facility; Falls.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional se tornou um desafio para gestão de políticas públicas, tanto em saúde quanto em previdência social, contudo, envelhecer nem sempre significa sinônimo de adoecimento a menos que exista doença associada. Entretanto, o avanço da tecnologia no campo da saúde tem permitido que mais pessoas possuam acesso a serviços públicos ou privados e consequentemente tenham oportunidade de envelhecerem com maior qualidade de vida. (Miranda, 2016).

Os idosos em sua grande maioria só são considerados úteis quando exercem alguma contribuição social ou que ainda conseguem trabalhar no sistema capitalista, se adoecem ou se tornam incapazes de realizar alguma função são muitas vezes abandonados pela família ou deixados em instituições de longa permanência (Aguiaro, 2016).

O processo de envelhecimento pode ter algumas características à medida que a idade avança, de acordo com Banzatto (2015), dentre elas podem-se observar "diminuição da força muscular, dos reflexos, da flexibilidade, da velocidade espontânea da marcha, da acuidade visual e da função vestibular". Idosos institucionalizados sofrem com a antecipação de parte dessas alterações devido ao confinamento e ociosidade, não participando muitas vezes das atividades de vida diárias, o que poderá acarretar em quedas, fraturas e consequentemente hospitalizações.

De acordo com Ferreira (2019) "Idosos que residem na comunidade apresentam incidência de quedas por ano de cerca de 30%. Para os que residem em Instituições de Longa Permanência, a incidência é de 40%". Desta forma, surgiu a pergunta norteadora: Qual a atuação da fisioterapia diante desse cenário de quedas?

A fisioterapia pode ser influente em qualquer fase da vida do indivíduo, porém, no idoso tem papel relevante não apenas como forma de reabilitação, mas também como prevenção e melhora da qualidade de vida, busca a independência para realização das atividades de vida diárias uma vez que são acometidos também por alterações fisiológicas como insuficiências renais, alterações psíquicas, doenças osteomioarticulares, etc. sendo o fisioterapeuta dotado a saber trabalhar o indivíduo como o corpo em movimento considerando como um todo (Banzatto *et al*, 2015).

Esta pesquisa objetiva relatar a atuação da fisioterapia no cenário de quedas de idosos institucionalizados e inseridos na comunidade, bem como apresenta como objetivos específicos: Identificar a prevalência de quedas sofridas pela pessoa idosa em ILPI's e na

comunidade, descrever como a fisioterapia atua na prevenção de quedas e elucidar os efeitos da fisioterapia no ambiente geriátrico descrevendo a sua atuação nesse contexto.

MÉTODO

O presente estudo foi caracterizado como uma revisão de literatura integrativa com abordagem descritiva. Consistiu na construção de uma análise ampla de determinadas literaturas na qual teve como objetivo contribuir para discussões de métodos e resultados de várias pesquisas como também para realização de futuros estudos. Segundo Mendes (2019), para que seja possível a elaboração da revisão integrativa faz-se necessário determinar o objetivo específico e formular as hipóteses a serem testadas, "então realiza a busca para identificar e coletar o máximo de pesquisas primárias relevantes dentro dos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos".

Local e Período da Pesquisa

Esta pesquisa foi composta por artigos virtuais publicados nas plataformas das seguintes bases de dados: Scientific Eletronic Libray Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), e Biblioteca Virtual da Saúde (BVS).

População e Amostra

Foram selecionados artigos científicos relacionados ao campo da geriatria como também artigos que dão ênfase a quedas sofridas pela pessoa idosa em instituições de longa permanência e na comunidade.

Critérios de Inclusão e Exclusão

Neste estudo, foram incluídos artigos do período de 2015 a 2023 com pelo menos dois descritores em inglês, espanhol e português. Sendo critérios de exclusão artigos não conclusivos, artigos pagos e teses ou que não abordem a proposta do trabalho.

Instrumentos e Procedimentos da Pesquisa

Foi realizado um levantamento dos artigos nas bases de dados citadas, em seguida estratificados por temática dos objetivos. Também realizada uma leitura sucinta dos resumos e posteriormente feita uma leitura mais aprofundada do trabalho na íntegra afim de compreender a principal fonte de informação, sendo então considerados os trabalhos que foram utilizados como resultados.

RESULTADOS

Seguidamente da busca e seleção dos artigos, foi realizado a identificação das pesquisas, conforme a tabela 1. Obteve-se uma amostra inicial de 109 artigos.

Depois da análise da elegibilidade dos estudos 68 pesquisas foram excluídas por não abordarem o tema em estudo e/ou porque não respondiam à questão norteadora do estudo. Após leitura dos resumos foram excluídos 34 estudos. Desta maneira, a amostra final desta revisão integrativa foi composta por 7 obras, as quais atenderam a todos os critérios de inclusão estabelecidos na metodologia.

Tabela 1- Síntese dos artigos incluídos na revisão integrativa.

Título do artigo	Autores/ ano	Base de dados	Revista / Periódicos	Principais resultados
Incidência e fatores preditivos de quedas em idosos comunitários: um estudo longitudinal	Souza *et al,.* 2019	SCIELO	Rev.Ciênc. saúde coletiva	Este estudo mostrou que a melhora do desempenho dos membros inferiores reduziu a probabilidade de quedas e quedas recorrentes durante o seguimento.
Estimativas divergentes de quedas entre idosos: debate epidemiológico a partir das características conceituais	Amorim, 2018	SCIELO	Rev.Ciênc. saúde coletiva	A prevalência apresentada no Viva Inquérito, de 2014, é de 14,8%, pelo qual subestima a distribuição das quedas entre idosos que vivem na comunidade (28% a 42%) e em instituições (33 a 38%) e superestima a frequência de lesões mais graves (16%) em estudos prévios.
Quedas recorrentes e fatores de risco em idosos institucionalizados	Ferreira *et al.,* 2019	SCIELO	Rev.Ciênc. saúde coletiva	Mais da metade dos participantes do estudo que caíram tiveram pelo menos duas quedas em um ano, mostrando que a incidência de quedas recorrentes foi alta. A incidência de quedas recorrentes é maior entre os

				idosos institucionalizados quando comparada às taxas de idosos comunitários.
Efeitos da fisioterapia aquática versus fisioterapia convencional no risco de queda em idosos: ensaio clínico	Da Silva *et al.,* 2020	LILACS	Revista: Fisioter. Bras	As intervenções fisioterapêuticas, aquáticas e convencionais se mostraram bastante eficientes, entretanto a fisioterapia aquática apresentou certas vantagens em relação à fisioterapia convencional, promovendo efeitos mais benéficos na velocidade da marcha, equilíbrio, habilidades motoras e, principalmente, na redução do risco de queda.
Programas combinados de exercícios em grupo e domiciliares em idosos com risco de quedas na comunidade: revisão sistemática e metanálise.	Bernadine Teng, Sjaan R. Gomersall, Anna Hatton, Sandra G. Brauer, 2020	MEDLINE	Fisiother Res Int	O exercício em grupo com um programa domiciliar resultou em melhor desempenho funcional e resultados relacionados a quedas em comparação ao grupo sem exercícios. Os programas combinados reduziram a taxa de quedas lesivas mas não taxa de quedas em relação aos controles.
Efeito de um programa de treinamento de equilíbrio e fortalecimento da panturrilha em idosos que habitam a comunidade	Maritz, Carol A; Silbernagel, Karin Grävar, 2016	MEDLINE	J Geriatr Phys Ther	O treinamento muscular de fortalecimento da panturrilha realizado duas vezes por semana durante cinco semanas evidenciou melhora no desempenho funcional, confiança e equilíbrio diminuindo o risco de quedas.
O efeito do exercício físico supervisionado e domiciliar sobre o equilíbrio de indivíduos idosos: ensaio clínico randomizado para prevenção de quedas	Tanaka *et al.,* 2016	SCIELO	Rev. bras. geriatr. gerontol	Os exercícios de equilíbrio na plataforma fixa com olhos fechados, abertos e unipodal melhoraram o equilíbrio dos idosos supervisionados sendo os domiciliares com melhores resultados.

Fonte: Pesquisa direta, 2023.

DISCUSSÃO

A institucionalização do idoso em si já é um fator predisponente a quedas, aumentando dessa forma o risco. Segundo o DATASUS, um estudo mostrou que cerca de um terço da população idosa residente da comunidade sofre inúmeras quedas por ano no Brasil, sendo, portanto, três vezes maior o riso de quedas quando se dirige ao público institucionalizado se comparado ao público residente em moradias. Segundo Baixinho (2015), “a incidência maior

de quedas em idosos residentes em ILPI é explicada pelo sofrimento com a ausência de familiares e ausência de atividade física".

Deste modo, vale ressaltar que a preconização de ambiente mais seguro se torna tão necessário quanto a implementação de cuidados multidisciplinares ampliando a concepção de saúde. Ações que promovam melhoria para um envelhecimento mais saudável frente a esses desafios da institucionalização e do ambiente domiciliar que, por conseguinte, são deficientes em orientação familiar e no cuidado, são medidas eficazes na prevenção e diminuição da incidência de quedas que se tornou um problema de saúde pública (Vasconcelos *et al*, 2022).

Além das orientações e adaptações de um ambiente domiciliar mais seguro, a prática de atividade física e exercícios voltados ao condicionamento reduzem os riscos e a incidência de quedas, segundo Oliveira (2015), pois resultam em melhoras significativas no equilíbrio, na flexibilidade, no aumento da funcionalidade e da resistência muscular, assim como afirma também Teng (2020).

Tendo em vista isto, Sofiatti *et al* (2021) afirma que "o fisioterapeuta tem conhecimento das alterações fisiológicas do envelhecimento nos níveis anatômicos e fisiológicos, ajudando na prevenção e no tratamento, trabalhando o equilíbrio e devolvendo a qualidade de vida.

Maritz *et al.,* (2016) e Tanaka *et al.,* (2016) entram em concordância com Oliveira *et al.,* (2017) quando afirmam que o fisioterapeuta protocolando exercícios de fortalecimento muscular, trabalhando propriocepção, equilíbrio e exercícios de dupla tarefa, melhora significativamente os resultados em idosos caidores sejam eles inseridos em ILP's ou na comunidade.

Sendo assim, fica elucidado com base de outros autores que em meio ao cenário de risco e quedas, a fisioterapia possui papel relevante para promoção, prevenção e reabilitação da pessoa idosa seja ela residente ou não de instituições de longa permanência, tornando a qualidade de vida uma realidade para pessoas fragilizadas pelo processo de envelhecimento.

CONCLUSÃO

Levando em consideração os aspectos analisados, esta pesquisa de revisão permitiu descrever como a fisioterapia atua no cenário de quedas sofridas por idosos institucionalizados e inseridos na comunidade, assim como também a prevalência desses eventos e a eficácia da fisioterapia na prevenção e reabilitação no ambiente geriátrico.

No presente estudo foram encontrados resultados positivos em relação a como a prática de exercícios para equilíbrio e propriocepção, fortalecimento muscular evidenciando membros inferiores e exercícios para cognição contribuíram para a diminuição do risco de quedas baseando-se em avaliações de preditores como também melhora da confiança e qualidade de vida desses idosos.

Diante disso, faz-se necessário novos estudos para evidenciar maior acervo bibliográfico acerca de intervenções fisioterapêuticas e não apenas avalições de risco, pois, observou-se escassez dessa metodologia e abordagem intervencionista.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIARO, Felipe Fragoso. **O idoso como cidadão: enfrentando o abandono familiar da pessoa idosa.** 2016. 18 p. Trabalho de conclusão de curso – Universidade Federal Fluminense – Pólo Universitário de Rio das Ostras, rio das ostras, 2016.

AMORIM Juleimar Soares Coelho de. **Estimativas divergentes de quedas entre idosos: debate epidemiológico a partir das características conceituais.** Revista:Ciência & Saúde ColetivaV.23 N:1. P:345—346, 2018.

BAIXINHO, C. R. S. L.; DIXE, M. dos A. C. R. **Quedas em Instituições para idosos: caracterização dos episódios de quedas e fatores de risco associados**. Revista Eletrônica de Enfermagem, Goiânia, Goiás, Brasil, v. 17, n. 4, p. 31858, 2015. Disponível em: https://revistas.ufg.br/fen/article/view/31858. Acesso em: 24 abr. 2023.

BANZATTO, S.; DA SILVA, C. M.; ALVES, A. G. R. C.; VIANA, M. de O.; MENEZES, J. N. R. de; FREITAS, I. M. P. **Análise da efetividade da fisioterapia através da psicomotricidade em idosos institucionalizados.** Revista Brasileira em Promoção da Saúde, [S. l.], v. 28, n. 1, p. 119–125, 2015.

CARDOSO JR., J. C. P. **Infraestrutura social e urbana no Brasil: Subsídios para uma agenda de pesquisa e formulação de políticas públicas.** g. 2010.

FERREIRA, Lidiane Maria de Brito Macedo et al. **Quedas recorrentes e fatores de risco em idosos institucionalizados.** Ciência & Saúde Coletiva, 24(1):67-75, janeiro/2019.

GOMES, Erica Karla Cavalcanti. **Fatores associados ao risco de quedas em idosos institucionalizados: uma revisão integrativa.** Ciênc. saúde colet. 19 (08) • Ago 2014.

IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais, **Projeção da População do Brasil por Sexo e Idade para o Período 1980-2050** - Revisão 2008.

LEIVA-CARO, J. A., SALAZAR-GONZÁLEZ, B. C., GALLEGOS-CABRIALES, E. C., GÓMEZMEZA, M. V., & HUNTER, K. F. **Relação entre competência, usabilidade, ambiente e risco de quedas em idosos.** Revista Latino-Americana De Enfermagem, 23(6), 2015.

LIMA, A. P. M.; GOMES, K. V. lopes; FROTA, N. M.; PEREIRA, F. G. F. **Qualidade de vida sob a óptica da pessoa idosa institucionalizada**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, [S. l.], v. 29, n. 1, p. 14–19, 2016.

MARITZ Carol A., SILBERNAGEL Karin Grävare. **A Prospective Cohort Study on the Effect of a Balance Training Program, Including Calf Muscle Strengthening, in Community-Dwelling Older Adults.** Revista:Journal of Geriatric Physical Therapy. V:39, N:3, P:125—131, 2016.

MIRANDA, Gabriella Morais Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lucia Andrade**. Envelhecimento da população no Brasil: desafios e consequências atuais e futuras.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro; 19(3):507-519, Junho 2016.

OLIVEIRA, Hévelyn Moreira Lourenço, *et al*. **Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão de literatura**. Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais, v. 9, n. único, p. 43-47, fevereiro 2015.

ROSA Karen Przybysz da Silva. **Efeitos da fisioterapia aquática versus fisioterapia convencional no risco de queda em idosos: ensaio clínico**. Universidade:reponame: Biblioteca Digital de Teses e Dissertações da UFRGS, 2016.

SHERRINGTON C, Fairhall NJ, Wallbank GK, Tiedeman A, Michalef ZA, Howard K. et al. **Exercise for preventing falls in older people living in the community (Protocol)**. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2016.

SOARES, J. S.; FERREIRA, J. S. C.; MONTEIRO, G. K. N.; SOUTO, R. Q.; BRAGA, J. E. F. **Avaliação do estado cognitivo e capacidade funcional em pessoas idosas institucionalizadas**. Rev. enferm., UERJ, Rio de Janeiro. 2021.

SOFIATTI. Stéfanny de Liz. **A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas**. Revista brasileira militar de ciências, V. 7, N. 17, abril 2021.

SOUSA, E. M. S.; OLIVEIRA, M. C. C. **Viver a (e para) aprender: uma intervenção-ação para promoção do envelhecimento ativo**. Revista Brasileira de Geriatria de Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 405-415, 2015

SOUZA, Amanda Queiroz de, *et al.*, **Incidência e fatores preditivos de quedas em idosos na comunidade: um estudo longitudinal**. Revista:Ciência & Saúde Coletiva V:24. N:9. P:3507—3516**,** 2019**.**

SOUZA, Patricia *et al.* **Aptidão funcional de idosos residentes em uma instituição de longa permanência.** REv. Bras. Geriatr. Gerontol., RIO DE JANEIRO, 14(1):7-16, Mar 2011.

TANAKA Erika Harumi. **Influência do exercício físico supervisionado e domiciliar sobre o controle postural de indivíduos idosos: ensaio clínico randomizado para prevenção de quedas**. Universidade:Universidade de São Paulo, 2014.

TENG Bernadine, GOMERSALL Sjaan R., HATTON Anna, BRAUER Sandra G. **Programas combinados de exercícios em grupo e domiciliares em idosos com risco de quedas na comunidade: revisão sistemática e metanálise**. Revista:Physiotherapy Research International. V:25, N:3, 2020.

VASCONCELOS, CAROLINE & BASTOS, GABRIELA & SOUSA, IVONE & ALMEIDA, ROGÉRIO. **Qualidade de vida de idosos institucionalizados no brasil: uma revisão integrativa**. Revista brasileira militar de ciências, 8. 10.36414/RBMC. V8I20.133, MAIO 2022.

VIEIRA, *et al*. **Medo de cair e velocidade da marcha em idosos**. HU ver, 45(2):227-230, agosto 2019.