



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

GABRIELA CORREIA DA PAIXÃO

**IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS NO IDOSO:
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

JUAZEIRO DO NORTE

2020

Gabriela Correia da Paixão

**IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS NO IDOSO:
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus lagoa), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Projeto de pesquisa.

Orientadora: Prof. Ma. Lindaiane Rodrigues.

JUAZEIRO DO NORTE
2020

GABRIELA CORREIA DA PAIXÃO

**IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS NO IDOSO:
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

DATA DA APROVAÇÃO: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA:

Professor(a) Ma. Lindaiane Rodrigues
Orientador

Professor(a) Esp.; Ma.; Dr(a).
Examinador 1

Professor(a) Esp.; Ma.; Dr(a).
Examinador 2

RESUMO

Introdução: o envelhecimento é um fato no qual todos passarão um dia, e a importância da fisioterapia é indiscutível na reabilitação da capacidade funcional do idoso, proporcionando melhoria na qualidade de vida. **Objetivo geral:** descrever a importância da fisioterapia na recuperação e prevenção de quedas em idosos. **Métodos:** através de uma revisão integrativa. Para compor esse estudo foram realizadas buscas nas bases de dados acadêmicos em bibliotecas virtuais como o Google Acadêmico, SciELO (Scientific Electronic Library Online); LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde). Foram encontrados durante a pesquisa 103 artigos, no qual foram selecionados 8 para composição do estudo. **Resultados:** os estudos analisados evidenciaram que a fisioterapia dispõe de uma série de técnicas e exercícios que propiciam uma melhora no condicionamento físico dos idosos, melhora na capacidade funcional e motora, buscando prevenir, melhorar e diminuir os números de quedas entre idosos, que sofreram quedas ou não. **Conclusão:** pode-se concluir que a fisioterapia exerce um papel fundamental na prevenção, manutenção e reabilitação de pessoas com idades avançadas.

Palavras-chaves: Idosos. Prevenção. Fisioterapia. Acidente por quedas.

ABSTRACT

Introduction: aging is a fact in which everyone will spend a day, and the importance of physical therapy is indisputable in the rehabilitation of the functional capacity of the elderly, providing improvement in quality of life. **General objective:** describe the importance of physical therapy in the recovery and prevention of falls in the elderly. **Methods:** through an integrative review. To compose this study, searches were performed in academic databases in virtual libraries such as Google Acadêmico, SciELO (Scientific Electronic Library Online); LILACS (Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences). During the research, 103 articles were found, in which 8 were selected for the composition of the study. **Results:** the analyzed studies showed that physical therapy has a series of techniques and exercises that provide an improvement in the physical conditioning of the elderly, improvement in functional and motor capacity, seeking to prevent, improve and decrease the number of falls among the elderly, who suffered falls or not. **Conclusion:** it can be concluded that physical therapy plays a fundamental role in the prevention, maintenance and rehabilitation of people of advanced ages.

Keywords: Elderly. Prevention. Physiotherapy. Accident due to falls.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fato, no qual todos passarão um dia, e a importância da fisioterapia é indiscutível na reabilitação da capacidade funcional do idoso, proporcionando melhoria na qualidade de vida (SILVA et al., 2019).

Questões como osteoporose, problemas no fluxo sanguíneo, são alguns dos agentes causadores de quedas em idosos. Manter a adequação no ambiente é necessário, visto que, sua estrutura e má organização podem ocasionar acidentes em pessoas com idade avançada. Motivos como sedentarismo, confusão mental, medicamentos em excesso, desnutrição, podem incitar a quedas (AIRES, 2019).

Várias fraturas podem ser geradas por meio da problemática abordada, dentre eles a mais comum é a fratura no fêmur. É também considerada a mais grave, devido a uma descontinuação óssea, onde as chances de recuperar totalmente a atividade funcional diminuem (CABRAL, 2019).

A fisioterapia vem agir na recuperação do indivíduo, de forma a reabilitar, desenvolver e preservar a qualidade de vida dos mesmos, utilizando todos seus conhecimentos e técnicas, garantindo a eficácia no tratamento, onde, por isso, é de fundamental importância e peça-chave para o paciente, uma vez que patologias possam vir a se desenvolver (VIEIRA, 2019).

De acordo com o que foi visto, surge o seguinte questionamento, qual a importância da fisioterapia na prevenção de quedas no idosos? Como a fisioterapia poderá influenciar de forma relevante nessa prevenção, para que os idosos que sofreram quedas e que não sofreram tenha uma melhora do seu desenvolvimento motor e melhora no desempenho de suas atividades do dia-a-dia?

Diante do contexto exposto, portanto, fez-se necessário pesquisar sobre a importância do profissional de fisioterapia na prevenção de quedas em idosos, verificar as principais causas de quedas em idosos que sofrem quedas. Neste estudo, foram abordadas questões preventivas que auxiliaram nas melhores maneiras de contribuir para que a integridade física não sofra danos consideráveis. Para isso foi realizada uma pesquisa em artigos de diferentes autores explicando e analisando fatores que possam ocasionar quedas, e que possam contribuir na prevenção.

2. METODOLOGIA

2.1 TIPO, LOCAL E PERÍODO DO ESTUDO

O presente trabalho trata-se de uma revisão do tipo integrativa com uma análise do tipo descritiva, realizada no período de fevereiro a junho de 2020, nas plataformas virtuais; Bibliotecas Virtuais em Saúde (BVS); Google Acadêmico; SciELO (Scientific Electronic Library Online); LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde); PubMed (Biblioteca Nacional de Medicina dos EUA).

2.2 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

Foram válidos apenas artigos científicos periódicos de 2014 a 2019, tanto em língua inglesa quanto portuguesa.

2.3.CRITERIOS DE INCLUSAO E EXCLUSAO

Foram incluídos artigos gratuitos e disponíveis na íntegra e que descrevessem a importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. Sendo excluídos os artigos que não demonstraram relevância com o tema abordado e artigos publicados fora do período de 2014 a 2019.

2.4 COLETA DE DADOS E PROCEDIMENTOS DA PESQUISA

A seleção da amostra deste trabalho foi composta apenas por artigos publicados em bancos de dados online e que seja gratuito e de fácil acesso na íntegra. Os artigos foram pesquisados nas Bibliotecas Virtuais em Saúde (BVS); Google Acadêmico; SciELO (Scientific Electronic Library Online); LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde); PubMed (Biblioteca Nacional de Medicina dos EUA), utilizando-se os descritores: “fisioterapia”, “idosos”, “prevenção” e “acidentes por quedas” e os termos em inglês: “physical therapy”, “aged”, “prevention” e “accidental falls”.

De início foi lançada uma questão norteadora que fosse capaz de proporcionar a busca pelo conhecimento do tema em questão, através dos descritores da pesquisa já citados.

Posteriormente foi realizada uma seleção dos melhores e principais artigos já publicados nos bancos de dados em saúde, mediante os critérios de elegibilidade, seguida de uma leitura minuciosa de temas e resumos que permitissem que fosse encontrado os principais pontos para relevância da pesquisa.

3. RESULTADOS

No total foram encontrados 103 artigos , no entanto, depois de realizar a seleção a partir dos critérios de elegibilidade, foram selecionados 7 artigos para a elaboração dessa revisão, observando que dentre estes sete são em língua portuguesa e um em língua inglesa, os outros 50 excluídos não tinha relevância com o tema e 46 estava fora do periódico apenas 7 foram de importância para a pesquisa.

Todos os artigos que compuseram a base teórica para esta revisão, foram publicados em periódicos e bibliotecas virtuais relacionadas à área da saúde. Assim sendo, toda essa base de informações compõem uma coleção de publicações que estão diretamente orientadas a partir do tema proposto e seguindo objetivos previamente definidos.

Depois de selecionados, esses artigos foram lidos e fichados observando as partes mais importantes, dessa forma, foi possível construir uma análise mais assertiva e cautelosa, que pudesse demonstrar melhor os resultados alcançados. Finalizado esse processo foi construída uma tabela compreendendo as principais informações sobre os textos, em que fora organizada conforme segue: identificação, autor/ano, título, objetivo, design do estudo, resultados e desfecho.

Tabela 1: informação dos autores de cada artigo, identificação, título e objetivo.

IDENTIFICAÇÃO	AUTOR/ ANO	TÍTULO	OBJETIVO
A1	FRANCI ULLI et al. 2015	Efetividade da hidroterapia e da cinesioterapia na reabilitação de idoso com histórico de quedas.	O objetivo deste estudo foi avaliar a efetividade do protocolo de hidroterapia e cinesioterapia no equilíbrio, na agilidade e na estatura em idosos que costumam cair.
A2	GOMES et al. 2016.	A influência da fisioterapia, com exercícios de equilíbrio, na	Comparar o equilíbrio, através da Escala de Equilíbrio de Berg, num grupo de idosos.

		prevenção de quedas em idosos.	
A3	MARTIN S, et al. 2016.	Controle postural e o medo de cair em idosos fragilizados e o papel de um programa de prevenção de quedas.	Verificar e analisar os efeitos produzidos por um programa de exercícios físicos multissensoriais associados a orientações sobre prevenção de quedas, sobre o controle postural e medo de cair em idosos frágeis, atendidos em um serviço de reabilitação.
A4	ALMEIDA A.M.M.et al.2019	causas e consequências de quedas de idosos atendidos em hospitais públicos.	identificar os fatores de risco e consequências associadas a queda em idosos atendidos em um hospital público.
A5	MARTIN S.et al. 2014.	efeito de um programa de exercícios de fortalecimento muscular na prevenção de quedas em idosos na comunidade,	avaliar o efeito de um programa de fortalecimento muscular na prevenção de quedas no idoso.
A6	FREITAS et al (2018)	A atuação do fisioterapeuta na prevenção a quedas durante a terceira idade	identificar a atuação do fisioterapeuta no envelhecimento saudável, promovendo assim a qualidade de vida na população idosa.
A7	SOUZA et al. (2019)	Fatores associados às quedas em idosos atendidos em um ambulatório de fisioterapia.	Verificar os fatores associados às quedas e suas consequências em idosos atendidos em um ambulatório de Fisioterapia.
A8			

Tabela 2: apresenta design do estudo, resultados e desfecho.

IDENTIFICAÇÃO	DESIGN DO ESTUDO	RESULTADOS	DESFECHO
A1	Estudo quase experimental em grupo controle.	Foram divididos em dois grupos, no qual o G1 foi tratado com hidroterapia e o G2 foi tratado com cinesioterapia, o protocolo de tratamento teve duração de dois meses, sendo duas vezes por semana e sessões de 40 minutos, totalizando 16 atendimentos. Quando comparados os dois grupos constatou-se que ambos tiveram uma maior pontuação na escala de equilíbrio de Berg, entre outros fatores. Ainda que não haja evidências estatísticas diferentes entre eles.	Concluiu-se que a hidroterapia e a cinesioterapia são efetivas para a melhora do equilíbrio e agilidade dos participantes, amenizando o declínio da capacidade funcional inerente ao envelhecimento.
A2	Estudo retrospectivo com análise de prontuário.	Após a coleta dos dados, observou-se que, comparando as avaliações dos participantes, houve um ganho de equilíbrio de 23,57% com as séries de	Pode-se concluir que utilizar as intervenções fisioterápicas para o treino de equilíbrio no idoso tendo como foco principal a prevenção de quedas

		exercícios propostas sendo que apenas um participante teve resultado negativo devido o mesmo ter parado o tratamento por 6 meses.	evita que estas se tornem um problema de saúde pública mundial.
A3	Estudo de caráter prospectivo.	Dos 28 idosos que aderiram o grupo, 24 participaram de todas as sessões. Reavaliados após a conclusão do programa, os idosos apresentaram melhoras significativas nos testes: TUG, Apoio Unipodal, Escala de Berg, FES-I.	Pode-se concluir que o programa de intervenção para prevenção de quedas proporcionou melhoras sobre o controle postural bem como diminuição no medo de cair destes idosos.
A4	Estudo descritivo exploratório com abordagem qualitativa.	Dos 20 idosos onde 60% do sexo feminino e 40% do sexo masculino alguns afirmaram que fazia uso de medicação para fins hipertensivos, alguns apresentavam déficit cognitivo, alterações na marcha e objetos espalhados pela casa.	A partir desse estudo concluiu-se que uma grande maioria das vezes que os idosos caem é quando estão realizando suas atividades rotineiras e sendo atribuídos a marcha lenta, acuidade diminuída, presença de objetos no chão.
A5	Ensaio clínico experimental não controlado.	De acordos BBs os risco de quedas apresentados nos pacientes pré avaliação foi de 50,4%, depois do programa de intervenção, após a avaliação final pela BBS foi de 55,1% mostrando uma melhora significativa dos resultados.	Resultados mostraram os efeitos benéficos de exercícios de fortalecimento muscular dos MMII no equilíbrio, força muscular e consequentemente na diminuição do risco de quedas em idosos ativos da comunidade.

A6	Estudo descritivo, caracterizado por uma análise literária em periódicos científicos e manuais.	Houve uma análise em periódicos científicos e manuais. No qual foi visto a atuação do fisioterapeuta e a importância que tem esse profissional na população idosa.	concluiu-se com esse estudo que a fisioterapia faz-se necessária em qualquer fase da vida, porém no idoso tem uma relevância não só no tratamento, mas também de prevenção e intervenção, o que ajuda na melhor qualidade de vida.
A7	Estudo qualitativo.	Houve uma prevalência significativa de quedas entre os idosos entrevistados, corroborando com os achados da literatura que consideram as quedas como eventos de causas multifatoriais.	É necessário que a equipe multiprofissional de saúde, atuando conjuntamente, busque estratégias de prevenção das quedas nessa população, principalmente no âmbito da atenção básica.

4. DISCUSSÃO

Segundo Franciulli et al. (2015), com a diminuição da efetividade dos sistemas sensoriais, comandos neurológicos e respostas neuromusculares, que são inerentes ao processo de envelhecimento, há um prejuízo quanto ao equilíbrio do idoso, vulnerabilizando-os a ocorrência de quedas, minimizando a capacidade funcional e a realização das atividades diárias. A partir da adoção da hidroterapia e cinesioterapia como medidas de reabilitação, onde os participantes foram divididos em dois grupos (G1 e G2) e sujeitos a 9 exercícios, em 16 sessões de 40 minutos, constatou-se uma melhora significativa na escala de equilíbrio de Berg após a intervenção, e na avaliação pelo TUG.

Almeida et al. (2019) foi realizado um estudo no qual tiveram 20 idosos participantes onde através de um questionário puderam identificar que, os fatores de risco de para quedas estão relacionados muitas vezes com as características fisiológicas e as mudanças associadas com a idade onde vem associado ao desequilíbrio, limitação de força muscular e mobilidade e também desorganização do espaço que o idoso está inserido.

De acordo com Gomes et al. (2016), foram realizados estudos em um grupo de 10 idosos com idades superiores a 60 anos, sendo um do sexo masculino e nove do sexo feminino, em agosto de 2013 e agosto de 2014, os quais estes já realizavam sessões de fisioterapia, uma vez na semana e com duração de 50 minutos no total. Neste estudo, foram efetuados uma série de exercícios categorizados como proprioceptivos ou sensório-motores, que tinham como objetivo desenvolver o equilíbrio e a coordenação-motora. Além disso a escala usada durante o processo foi a Escala de Berg. As autoras enfatizam a importância da prática dos exercícios regulares, pois dentre os dez participantes apenas um não apresentou resultados positivos, possivelmente, consequência da interrupção das atividades no decorrer do processo.

Um estudo realizado por Martins et al. (2016) descreve que um grupo de 105 idosos com idades iguais ou superiores a 60 anos e de ambos os sexos, foram submetidos a um programa de exercícios orientados a prevenção de quedas e ganho de força muscular, avaliados por meio da TUG, escala de Berg e o teste de apoio unipodal. No entanto, apesar de ter sido percebido uma melhora quanto ao ganho de força, capacidade funcional e equilíbrio, não foi possível identificar quais as atividades dentro do programa que foram de fato efetivas.

Porém foi observado uma melhora de equilíbrio e mobilidade, e um melhor desempenho dos testes que foram utilizados durante a avaliação dos indivíduos com fragilidade.

De acordo com Souza et al. (2019), a prevalência de quedas em idosos do sexo feminino foi maior se comparado ao sexo masculino, evidenciado a partir de um estudo realizado com 107 idosos de ambos os sexos, com idades entre 60 e 84 anos. O artigo aponta que os principais fatores associados a quedas estão diretamente relacionados com a diminuição da força muscular e elasticidade. Ademais, disfunções auditivas e visuais tendem a colaborar para a recorrência dos eventos de quedas, essas mesmas alterações no indivíduo são causas fundamentais no que diz respeito ao controle postural, marcha e equilíbrio. O texto ainda esclarece que o sexo feminino foi mais afetado devido a menor quantidade de massa magra com relação aos homens e redução de estrógeno, aumentando as probabilidades de doenças crônicas e prevalência de quedas.

Segundo Freitas et al. (2018) Mostra o processo de envelhecimento e as consequências que os idosos sofrem durante o mesmo, no qual está inserido capacidade funcional, alterações morfológicas e bioquímicas. No estudo também foi identificado que o motivo das quedas está relacionado aos fatores externos que diz muito sobre o ambiente que o idoso se encontra, má iluminação, piso liso, a não adaptação de barras no banheiro, assentos sanitários altos, tudo proporciona a queda ao idoso. O fisioterapeuta deve se fazer necessário a implementação de ações que evitem esses acontecimentos, e isso deve ocorrer por meio de orientações específicas, avaliação da rotina do idoso e avaliação do ambiente para buscar eliminar os riscos iminentes de queda.

De acordo com Martins et al. (2014), mediante o estudo que foi realizado no qual 10 idosos acima de 60 anos foram submetidos a um programa de fortalecimento muscular, sendo realizado três vezes por semana, durante 8 semanas, com média de duração de 50 minutos, após uma reavaliação foi visto que houve uma melhora significativa ou seja uma redução dos riscos de queda mostrando efeitos benéficos no equilíbrio e na força muscular de MMII.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que a fisioterapia exerce um papel de extrema importância na prevenção, manutenção e reabilitação de pessoas com idade avançada, a partir de métodos, técnicas e exercícios que proporcionem ao paciente melhorar o máximo a sua integridade física, como exercícios de fortalecimento muscular global, hidroterapia, cinesioterapia, treino de marcha e equilíbrio, seja ele bipodal ou unipodal que asseguram uma melhora da funcionalidade do corpo, promovendo assim uma melhora da qualidade de vida fazendo com que elas possam retornar às suas atividades cotidianas sem prejuízos.

Por fim o estudo, serve também para conscientizar a população sobre a importância e necessidade do fisioterapeuta em diferentes contextos, a fisioterapia tem um papel crucial com relação a ergonomia do ambiente que o idoso se encontra com relação a pisos, posicionamento de tapetes, degraus, corrimão, objetos altos, cadeiras altas e baixas, todos esses aspectos bem alinhados são muito relevantes na prevenção de quedas no idosos.

REFERÊNCIAS

- ABREU, D. R. O. M. et al. **Internação e mortalidade por quedas em idosos no Brasil: Análise de tendência.** 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018234.09962016>>. Acesso em: 29 set 2019.
- AIERES, Macedo. **Causas das quedas em idosos e suas consequências.** 2019. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com>>. Acesso em: 30 set 2019.
- BOLONEZI, Janaina. **Quedas em idosos: um problema de saúde pública.** 2018. Disponível em: <<http://www.blog.saude.gov.br>>. Acesso em: 30 set 2019.
- CABRAL, Kelem de Negreiros. **Quedas dos idosos podem ser prevenidas.** 2019. Disponível em: <<https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/>>. Acesso em: 30 set 2019.
- CHAGAS, Daniela; et al. **Relação entre equilíbrio corporal e o risco de quedas em idosos de um projeto social de Fortaleza.** 2018. Disponível em: <<http://www.dialnet.unirioja.es>>. Acesso em: 28 set 2019.
- LIMA JUNIOR, Benicio Alves; et al. **Caracterização dos principais exercícios terapêuticos na diminuição de quedas em idosos.** 2019. Disponível em: <<http://www.brasilianjournals.com>>. Acesso em: 29 set 2019.
- MACEDO, Camila. et al. **Síndrome da fragilidade no idoso: importância da fisioterapia.** 2008. Disponível em: <<https://www.portalnepas.org.br>>. Acesso em: 29 set 2019.
- MARCONI, Marina de Andrade. LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia científica.** 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- MOURÃO, Gabriela Ponte, ET AL. **Construção e validação de cartilha educativa para prevenção de quedas em idoso.** 2018. Disponível em: <<http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br>>. Acesso em: 28 set 2019.
- PIMENTEL, Wendel Rodrigo Teixeira. 2018. **Quedas com necessidade de procura de serviços de saúde entre idosos: uma análise da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013.** 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.org>>. Acesso em: 28 set 2019.

SILVA, Francisco Luis Cunha et al. **Envelhecimento ativo: o papel da fisioterapia na melhoria de qualidade de vida da pessoa idosa**. 2019. Disponível em:

<<http://www.revista.uniga.br>>. Acesso em: 28 set 2019.

SOARES, Antônio Vinícios. **Estudo comparativo a propensão de quedas em idosos institucionados e não institucionados através do nível de mobilidade funcional**. 2019.

Disponível em: <<http://www.portalatlanticaeditora.com.br>>. Acesso em: 28 set 2019.

SOUZA, Marcela Tavares de; DA SILVA, Michelly Dias; DE CARVALHO, Rachel.

Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein, v. 8, n. 1 Pt 1, p. 102-6, 2010.

VIEIRA, Renata Alvarenga; ET AL. **A atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em pacientes com osteoporose**. 2019. Disponível em:

<<http://www.portalatlanticaeditora.com.br>>. Acesso em: 29 set 2019.

WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. **The integrative review: updated methodology**. Journal of advanced nursing, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005.