

FACULDADE DO NORTE DE MATO GROSSO - AJES
BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

ALESSANDRA DA SILVA RIBEIRO

**FISIOTERAPIA PREVENTIVA EM QUEDAS NA POPULAÇÃO IDOSA: Um estudo
de Revisão Bibliográfica**

Guarantã do Norte-MT

2022

FACULDADE DO NORTE DE MATO - AJES

ALESSANDRA DA SILVA RIBEIRO

**FISIOTERAPIA PREVENTIVA EM QUEDAS NA POPULAÇÃO IDOSA: Um estudo
de Revisão Bibliográfica**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Bacharelado em Fisioterapia, da Faculdade do Norte de Mato Grosso, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia, sob orientação do Prof.^a Dra. Veronica Jocasta Casarotto.

Guarantã do Norte-MT

2022

FISIOTERAPIA PREVENTIVA EM QUEDAS NA POPULAÇÃO IDOSA: Um estudo de Revisão Bibliográfica

PREVENTIVE PHYSIOTHERAPY IN FALLS IN THE ELDERLY POPULATION: A Bibliographic Review Study

Alessandra da Silva Ribeiro¹

Veronica Jocasta Casarotto²

RESUMO

Este trabalho tem por objetivo analisar a importância do papel da fisioterapia para o idoso, e compreender os exercícios e tratamentos de prevenção e reabilitação para cada paciente. A queda na pessoa idosa é algo comum, e o medo que eles sentem ao levantar, caminhar é decorrente a graves consequências físicas. A fisioterapia com os exercícios e com tratamentos planejados para a melhora especificamente para o idoso, visa melhorar e reduzir o medo de cair, assim melhorando a força, a marcha, o equilíbrio reduzindo a ocorrência de quedas. Metodologia: O trabalho apresentado consiste em uma pesquisa de revisão bibliográfica, com uma abordagem de forma qualitativa e descritiva. Considerações Finais: Pode se afirmar que a fisioterapia tem contribuído com essa faixa etária, do que pode ser feito com o idoso para evitar quedas, e de certa forma passar segurança para o idoso, e informar que fazendo os exercícios passados eles terão uma melhora, e aqueles que já sofreram, terão a oportunidade de voltar a ter uma qualidade de vida melhor.

Palavras-Chave: Fisioterapia; Quedas; Idoso.

ABSTRACT

This work aims to analyze the importance of the role of physiotherapy for the elderly, and to understand the prevention and rehabilitation exercises and treatments for each patient. The fall in the elderly is common, and the fear they feel when getting up, walking is due to serious physical consequences. Physiotherapy with exercises and treatments designed to improve specifically for the elderly, aims to improve and reduce the fear of falling, thus improving strength, gait, balance, reducing the occurrence of falls. Methodology: The work presented consists of a bibliographic review research, with a qualitative and descriptive approach. Final Considerations: It can be said that physiotherapy has contributed to this age group, of what can be done with the elderly to prevent falls, and in a way to convey safety to the elderly and inform that doing the past exercises they will have an improvement, and those who have already suffered will have the opportunity to return to a better quality of life.

Key words: Physiotherapy; falls; Elderly.

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Norte de Mato Grosso -AJES, Mato Grosso, Brasil. E-mail: alessandra.ribeiro.acad@ajes.edu.br

² Doutora em Gerontologia Biomédica. Professora Orientadora de Fisioterapia da Faculdade Ajes / Guarantã do Norte / Mato Grosso/Brasil. E-mail: coord.fisio.jna@ajes.edu.br

INTRODUÇÃO

Quando é citado sobre o envelhecimento é algo referido que acontece mundialmente, hoje faz parte da realidade da maioria das sociedades. Em estudos, eles estipulam que no Brasil, daqui uns três anos, em torno de 2025, terá aproximadamente mais de 30 milhões de idosos no país, em uma idade a partir dos 65 anos (MENDES *et al.*, 2017).

Com esse exemplo entenda-se que a cada dia cresce mais a taxa de idosos no mundo. Aproximadamente 40% dos idosos sofrem quedas no dia a dia, como em casa, tentando andar, e fazendo algum dever do dia. Além disso 50% de idosos que sofrem com a queda e acabam sofrendo algum tipo de fratura, como no úmero ou quadril e fêmur, que são os mais comuns nessa faixa (GASPAROTTO *et al.*, 2014).

De acordo com o Ministério da Saúde cerca de 30% dos idosos caem a cada ano. E aumenta 40% entre os idosos com mais de 80 anos. As mulheres tendem a cair mais que os homens até os 76 anos de idade, os que caem, cerca de 25% precisam de hospitalização e desses apenas metade sobreviverá após um ano. As mulheres tendem a cair mais por não praticarem exercícios físicos, uso de medicamentos, afazeres de casa do dia a dia, o uso de sapatos inadequados, e entre vários outros fatores que influenciam (PIOVESAN *et al.*, 2011).

Neste contexto as causas das quedas em idosos, são decorrentes dos fatores das alterações fisiológicas, patológicas e os efeitos causados pelo uso constante de fármacos (MENDES *et al.*, 2017).

As alterações devidas ao envelhecimento seguem um padrão que é exclusivo de cada pessoa, as quais se processam na medida que a idade vem avançando. A atividade física tem demonstrado melhorar a saúde dos idosos em todo o mundo, ajudar a prevenir quedas, proporcionar maior segurança na realização das atividades da vida diária, facilitar a interação social e reduzir o risco de doenças crônicas, proporcionando independência (PIOVESAN *et al.*, 2011).

A fisioterapia é uma área de conhecimento que desperta seu olhar ao estudo para a saúde do idoso, sempre buscando manter e melhorar a funcionalidade do idoso, com a necessidade de melhorias e bem-estar (PIOVESAN *et al.*, 2011).

O fisioterapeuta desempenha um papel de extrema importância na prevenção de quedas em idosos, orientando exercícios, alongamento, fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio, buscando o desenvolvimento da capacidade funcional (PIOVESAN *et al.*, 2011).

O profissional pode utilizar exercícios na melhora do equilíbrio para a prevenção de quedas. Treinamento com exercícios proprioceptivos ou sensorio-motores, para ajudar e ampliar as habilidades do controle motor, melhorando a estabilidade dinâmica do idoso.

E com estudos e o foco na fisioterapia, tem a base que é uma área, importante para o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis, entre outros objetivos, para reduzir o risco para a saúde da população e na prevenção e reabilitação de pacientes, como idosos que sofrem com algum tipo de quedas, e outros que podem ocorrer fraturas.

A queda, por ser um fator externo ao indivíduo, que ocorre, na velhice, da junção de todos os fatores já citados que contemplam a chamada “incapacidade funcional” (GASPAROTTO *et al.*, 2014, P.202.).

Na consulta de cada paciente é passado tudo que deve ser feito, em questão de como pode ser trabalhado a prevenção de saúde em quedas em idosos. Como exemplo evitar tapetes pela casa, colocar tapete antiderrapante nos banheiros, as escadas e corredores devem ter corrimão nos dois lados, isso tudo para ter a facilidade do idoso se locomover, evitando que algo aconteça (PIOVESAN, *et al.*, 2011).

E o fisioterapeuta tem responsabilidades e deveres a serem feitos, na prevenção de saúde da população em diante. Ajudando a reduzir e prevenir causas constantes que acontecem no decorrer do dia, por motivos que têm como proporcionar a melhora da qualidade de vida (PIOVESAN *et al.*, 2011).

Deste modo o referido trabalho tem como objetivo geral, analisar a importância do papel da fisioterapia para o idoso.

METODOLOGIA

O trabalho apresentado consiste em uma abordagem qualitativa e descritiva, em uma pesquisa de revisão bibliográfica, para a fundamentação teórica e um bom contexto do leitor. Para que ocorra um entendimento correto e estimular a capacidade de interpretação sobre o assunto.

Para a pesquisa, da coleta de dados, foram estudados, literaturas que explicam o motivo de quedas na população idosa, e a influência da fisioterapia na prevenção e tratamentos desta área. E pesquisas em artigos científicos, que abordem os temas citados anteriormente. Nesse estudo foram selecionados materiais publicados no período de 2011 a 2022.

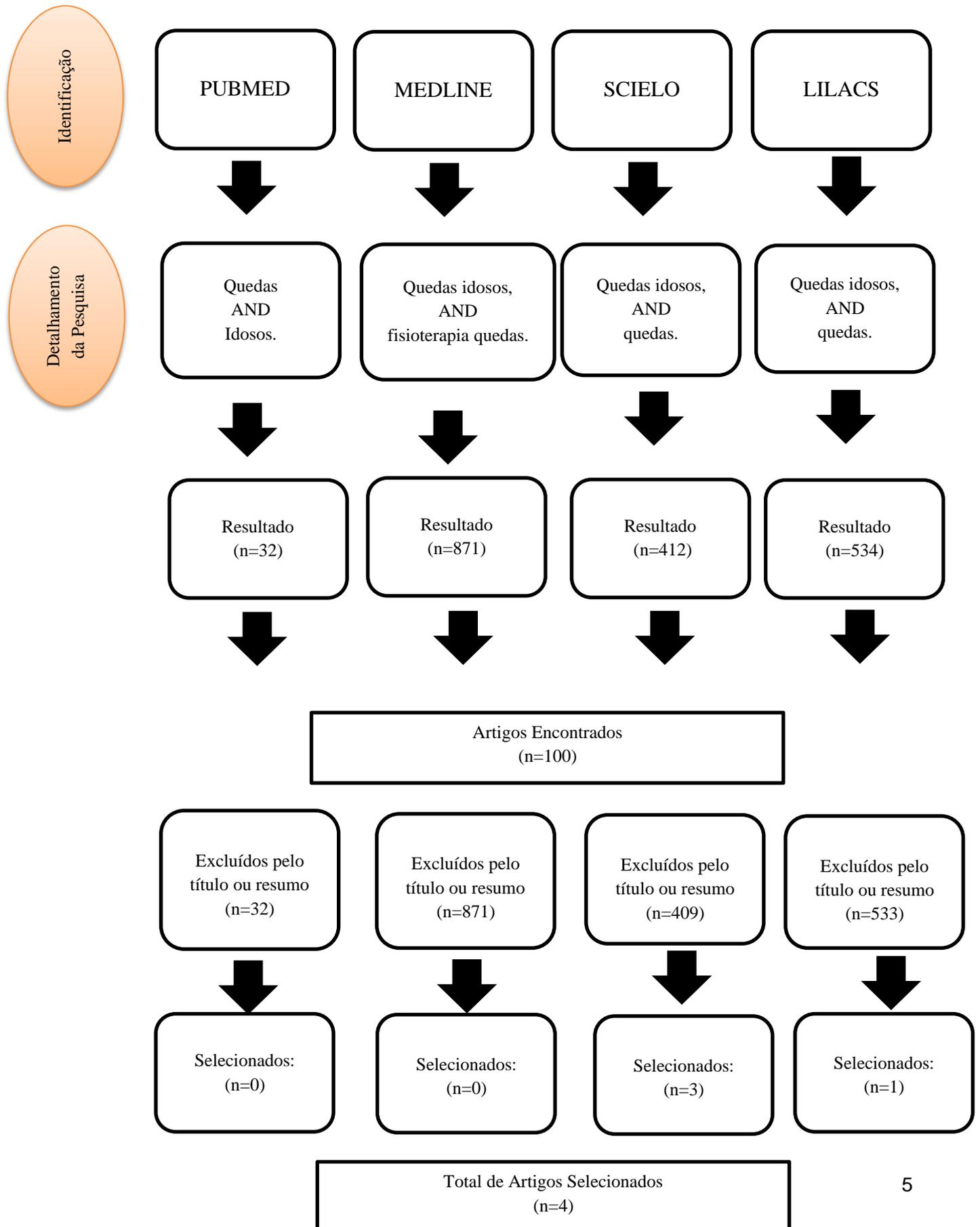
Nos materiais de pesquisas, foram utilizados, através de buscas literárias das bases de dados com “SCIELO” (Scientific Electronic Library Online) uma biblioteca digital de livre acesso com diversas publicações de artigos científicos, “LILACS” (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciência da Saúde) com acesso digital e livre de repositórios bibliográficos com produções científicas, “MEDLINE” (Busca e Análise de literatura Médica ou Medical Literature Analysis and Retrieval System Online) que é um site de dados bibliográficos na área médica, “PUBMED” (PubMed Unique Identifier) uma revista eletrônica que é oferecido pela biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos.

As buscas desses artigos foram realizadas no período de fevereiro a outubro de 2022. E as palavras-chave utilizadas nas buscas foram: “Fisioterapia”, “Quedas em Idosos”, “Terceira Idade”, “Prevenção de Quedas” e “Tratamentos Fisioterapêutico”.

Nesse estudo, foram selecionados apenas estudos com idosos, só foi considerado por consequência de quedas. Os artigos que têm critérios de inclusão são aqueles que mostram materiais relevantes ao tema disponível, como o que pode ocasionar a quedas nos idosos. Os artigos foram lidos e aqueles que não estivessem dentro dos critérios, como quedas em pessoas mais novas, e que não são citados sobre a terceira idade, eles foram excluídos do estudo. Desta forma, apenas os artigos, que são sobre o assunto estudado, foram utilizados para aprimorar a pesquisa.

E para que ocorra as conclusões desta pesquisa, o objetivo deste trabalho é realizado por meio de observações de estudos, em que todos abordam alguns aspectos diferentes e relevantes, relacionados à pesquisa que é citado nesse referente estudo.

FLUXOGRAMA DA PESQUISA



RESULTADOS

Quadro 1

Título	Autor/Ano	Objetivo	Metodologia	Resultados
Fatores associados ao risco, percepção e conhecimento de quedas em idosos. ARTIGO 1	SOUZA <i>et al.</i> , 2022.	Verificar os fatores associados ao risco, percepção e conhecimento de quedas; e dor em idosos.	Estudo transversal.	Os pacientes foram entrevistados e observado quais são os altos riscos de quedas, e foi com os com maior idade, e aqueles que tem uma rede de apoio a todo momento tiveram menor percepção sobre os riscos de quedas e com menor percentual de dores intensas.
Quedas de idosos residentes na zona rural: prevalência e fatores associados. ARTIGO 2	SANTOS <i>et al.</i> , 2019.	Identificar a prevalência e os fatores associados a quedas na população idosa residente em zona rural.	Estudo transversal.	A parte que foi maior era do sexo feminino com 56,1%, com faixa etária de 60-69 anos (54,9%). Com prevalência de quedas de 27,9%, sendo que são tanto hipertensos ou diabéticos associados às quedas.
Correlação entre risco de quedas, vulnerabilidade e composição corporal de idosos de um centro de atenção integral a saúde do idoso ARTIGO 3	FERREIRA <i>et al.</i> , 2022.	Investigar a correlação do risco de queda com a diminuição da mobilidade funcional, vulnerabilidade a obesidade em idosos.	Estudo transversal.	No total foram 104 idosos, classificados com uma certa ausência de risco para quedas em margem de 67.3%, não vulneráveis 67.3% e com aqueles que são obesos 24%.
Medo de cair em idosos que vivem em casa: fatores associados ARTIGO 4	VITORINO <i>et al.</i> , 2017.	Identificar os fatores associados ao medo de cair em idosos residentes em casa.	Estudo transversal.	No total 170 idosos participaram da pesquisa, são 85 de cada ESF. Era entre 57,1%, entre 60 e 69 anos, 67,6% do sexo feminino e 46,1% já tiveram quedas uma vez no ano passado. A maioria dos idosos apresenta grande medo de cair.

Fonte: Autoria Própria, 2022.

DISCUSSÃO

O artigo 1 (SOUZA *et al.*, 2022) se refere a pesquisa com idosos que têm o ensino fundamental completo, eles apresentam uma percepção ruim sobre os riscos de quedas, do que os idosos que já possuem um ensino superior e abordam que idosos com maior conhecimento sobre quedas, fazem algumas modificações de cuidados, para evitar que ocorra riscos de quedas no ambiente domésticos. Ainda segundo o autor os idosos que foram entrevistados, com ensino fundamental completo, apresentaram maior porcentagem de ausência de dor em contrapartida os de ensino superior tiveram percentual de dor moderada. Entre as diversas comorbidades, a que foi mais prevalente entre os idosos que participaram da pesquisa, foi a hipertensão arterial sistêmica.

Na literatura do artigo 1 (SOUZA *et al.*, 2022) cita que o estudo é concordante, porque a maioria dos idosos apresentou risco alto para quedas com a porcentagem de (51,7%), diferente do artigo 2 (SANTOS *et al.*, 2019) que a prevalência de sofrer quedas está entre 28,3% de chance de sofrer quedas no dia a dia.

No artigo 2 (SANTOS *et al.*, 2019) e artigo 4 (VITORINO *et al.*, 2017), os autores enfatizam especificamente sobre o medo de cair na população idosa. Relatam em seus estudos de investigação a prevalência do medo que os idosos tem de cair em suas próprias casas. O índice maior foi no sexo feminino principalmente aquelas com idade acima de 70 anos. Sendo que os idosos que caíram duas vezes apresentaram mais medo de cair do que os idosos que nunca caíram ou caíram apenas uma vez. O número de quedas é superior em idosas mulheres devido os seguintes fatores, redução de atividade física, obesidade, isolamento social e sintomas depressivos, desta forma tem uma maior probabilidade de futuras quedas.

No artigo 2 de (SANTOS *et al.*, 2019) é esclarecido sobre o acometimento de quedas, que, no entanto, a prevalência de quedas no ano de 2019 foi frequente, e que existem estudos populacional em outras regiões do Brasil, mas que são conduzidos somente nas áreas urbanas.

Deste modo no artigo 2 (SANTOS *et al.*, 2019) cita que quedas em idosos que vivem na zona rural, ainda não é algo estudado com frequência, mas que é importante rever sobre o assunto. Tanto que na zona rural a pesquisa com 729 idosos, mostrou um total de prevalência de 28,3% de chance de sofrer quedas.

No artigo 3 (FERREIRA *et al.*, 2022) foi realizado um estudo para investigar os riscos de quedas apontados pela diminuição da mobilidade funcional com a obesidade em idosos. A pesquisa foi inicialmente no formato de entrevista com utilização de questionários elaborados seguindo informações da caderneta do idoso brasileira, com idade, sexo, religião, cor,

escolaridade, histórico de doenças, condições frequentes, quedas e quantidade de quedas que eles já sofreram nos últimos doze meses. Em seguida foi aplicado um protocolo que classifica o idoso vulnerável ou não vulnerável. Entre os idosos com histórico de quedas foram 104 idosos, com (67,3%) não vulneráveis e obesos foram (24%). No entanto foi verificado que quando os idosos é mais vulnerável maior é o risco de sofrer quedas um dia.

Deste modo mostrou que a prática regular de atividade física está entre as principais estratégias utilizadas como medida protetora e preventiva para o organismo humano.

Diferente do artigo 4 (VITORINO *et al.*, 2017) cita que quedas no idoso é um assunto importante, por ser um problema de saúde pública, e que a prevalência está entre as mulheres idosas que residem em domicílio tem maior prevalência de quedas do que os homens, por terem obesidades, e não praticarem exercícios físicos com frequência, e se elas praticassem a prevalência seria menor de quedas na terceira idade.

E segundo (FERREIRA *et al.*, 2022) do artigo 3 a atividade física deve ser incluída na saúde do idoso, para que ocorra a diminuição de riscos à saúde e uma qualidade de vida melhor para esses idosos. O estudo analisou a associação entre aptidão física e envelhecimento, de maneira positiva em pessoas mais velhas, que com a prática de exercícios físicos regulares, com o mínimo de vinte minutos, em dois dias semanais, ocorreu a melhora da taxa de envelhecimento com sucesso entre os idosos ativos, demonstrando a importância da prática de exercícios físicos para a um envelhecimento saudável, e uma qualidade de vida melhor.

E no artigo de (BOCARDE *et al.*, 2019) relata que o medo de cair, dos idosos que moram na comunidade, indica que as quedas multifatoriais em idosos aumentam o risco de cair, o medo de que isso aconteça, pode fazer com que o indivíduo desenvolva estratégias que alteram o equilíbrio dinâmico. Esse medo que os idosos desenvolvem, está associado a consequências negativas a longo prazo, com isso ocorre a redução na qualidade de vida, uma dependência física e desenvolvendo a depressão e desvantagem na sua função física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho teve como intuito evidenciar o quanto é importante a fisioterapia na reabilitação do idoso. Passar conhecimentos que são realmente necessários na saúde da população idosa, de forma que a fisioterapia tem o melhor a oferecer para seus pacientes.

A fisioterapia vai estar presente na vida do idoso tanto na parte das prevenções para evitar que ocorra quedas, e no meio dos tratamentos, o profissional fisioterapeuta exerce um importante papel por meio da orientação para a realização dos exercícios direcionando cada tratamento de prevenção conforme for a necessidade do idoso.

Deste modo as abordagens de prevenção em decorrência de quedas referem-se sobre tratar diversos fatores relacionados às patologias, assim buscando estratégias preventivas para embasar em atividades e exercícios com objetivo de melhorar o desenvolvimento de cada um.

Este assunto é de grande relevância para as pessoas entenderem que a queda em um idoso não é algo comum, mas que pode ocorrer com qualquer idoso em seu envelhecimento, e podendo causar grandes consequências e até mesmo ao óbito. E as consequências das lesões sofridas em uma idade mais avançada são mais graves do que entre a população mais jovem.

Esse estudo revela que a queda para o idoso tem causas multifatoriais, podendo envolver doenças associadas e tratamento farmacológico, fatores ambientais, psicológicos como também alterações posturais e equilíbrio.

Desta forma devem ser criadas estratégias educacionais e preventivas para a manutenção da independência do idoso com influências positivas e planejamentos adequados para qualidade de vida da população idosa.

REFERÊNCIAS

BOCARDE, Larissa; PORTO, Jaqueline, et al. **Medo de quedas e força muscular da quadrilha em independentes da comunidade.** Fisioter. Pesqui. 26. 2019. Acesso em: 09 de out. 2022.

FERREIRA, Miguel Jânio Costa; CARNEIRO, Andréa Santana; et al. **Correlação entre risco de quedas, vulnerabilidade e composição corporal de idosos de um centro de atenção integral a saúde do idoso.** Acta Fisiatr. 2022. Acesso em: 08 out. 2022.

GASPAROTTO, Livia Pimenta Renó; FALSARELLA, Gláucia Regina; COIMBRA, Arlete Maria Valente. **As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde.** Artigo da Faculdade de Ciências Médicas. Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP, Brasil. Acesso em: 25 fev.2022.

MENDES, Antonio; MIRANDA, Gabriella; SILVA, Ana. **O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras.** Rev. bras. geriatr. gerontol. Junh. 2016. Acesso em: 24 fev.2022.

PIOVESAN, Ana Carla; PIVETTA, Hedioneia Maria Foletto; PEIXOTO, Jaqueline RESENDE, **Fatores que predispõem a quedas em idosos residentes na região Oeste de Santa Maria, RS.** Rev. bras. geriatr. gerontol. 2011. Acesso em: 25 fev.2022.

SANTOS, Fernanda; LANGE, Celmira, et al. **Quedas de idosos residentes na zona rural: prevalência e fatores associados.** Rev Bras Enferm. 2019. Acesso em: 08 out. 2022.

SOUZA, Lidia Ferreira; BATISTA, Ruth Ester Assayag, et al. **Fatores associados ao risco, à percepção e ao conhecimento de quedas em idosos.** Rev Gaúcha Enferm. 2022. Acesso em: 08 out. 2022.

VITORINO, Luciano Magalhães; TEIXEIRA, Carla Araujo Bastos; et al. **Medo de cair em idosos residentes no domicílio: fatores associados.** Rev Esc Enferm USP. 2017. Acesso em: 08 out. 2022.

FACULDADE DO NORTE DE MATO GROSSO - AJES
BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

Alessandra da Silva Ribeiro. **FISIOTERAPIA PREVENTIVA EM QUEDAS NA POPULAÇÃO IDOSA: Um estudo de Revisão Bibliográfica.**

(Trabalho de Conclusão de Curso) AJES - Faculdade Norte de Mato Grosso, GUARANTÃ DO NORTE - MT, 2022.

Data da defesa: 24/11/2022.

MEMBROS COMPONENTES DA BANCA EXAMINADORA:

Presidente e Orientador: Prof. Dra. Verônica Jocasta Casarotto
AJES/GUARANTÃ DO NORTE

Membro Titular: Prof. Cristian Leandro Lopes da Rosa

AJES/GUARANTÃ DO NORTE

Membro Titular: Prof. Maria Eliane dos Santos
AJES/GUARANTÃ DO NORTE

Local: Associação Juinense de Ensino Superior AJES

Faculdade Norte de Mato Grosso AJES

Unidade Sede, Juína– MT