



---

ANTÔNIA REGIMEIRE DUARTE DE SOUSA

A FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO E DIMINUIÇÃO DA  
INCIDÊNCIA DE QUEDAS EM IDOSOS

---

FORTALEZA  
2022

ANTÔNIA REGIMEIRE DUARTE DE SOUSA

A FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO E DIMINUIÇÃO DA  
INCIDÊNCIA DE QUEDAS EM IDOSOS

Trabalho de conclusão de curso apresentado  
ao curso de graduação em fisioterapia, da  
faculdade Pitágoras, como requisito parcial  
para obtenção do título de Bacharel.

Orientador: Profa. Ana Cecílio

---

FORTALEZA  
2022

ANTÔNIA REGIMEIRE DUARTE DE SOUSA

A FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO E DIMINUIÇÃO DA  
INCIDÊNCIA DE QUEDAS EM IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à faculdade Pitágoras, como  
requisito parcial para a obtenção do título de  
graduado em fisioterapia.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Esp. Francisco Valter Miranda Silva

---

Prof.<sup>a</sup> Esp. Ana Richelly Nunes Rocha  
Cardoso

---

Prof.<sup>a</sup> Esp. Érina Karen do Carmo Bezerra

Fortaleza, 16 de novembro de 2022

## **Agradecimentos**

Agradeço a todos que diretamente ou indiretamente contribuíram para que a minha trajetória acadêmica se tornasse uma busca prazerosa. Meu muito obrigado!

Aos meus pais, Hélio e Regina pela educação que me proporcionaram e por todas as oportunidades e facilidades que, sobremaneira, foram fundamentais para meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Gostaria de ressaltar minha gratidão por vocês se preocuparem com o meu futuro e por ter confiado em mim todos estes anos de formação acadêmica que só acaba de iniciar, me aconselhando e dando força para prosseguir.

Ao meu esposo Jairo Paiva pela compreensão e amor demonstrado por todos esses anos por todo apoio e incentivo a minha carreira e ao meu Filho Jarmison de Paiva que amo muito alegria do meu viver.

Obrigado senhor gratidão sempre.

SOUSA, Antônia Regimeire Duarte. A fisioterapia na prevenção e diminuição da incidência de quedas em idosos. 24 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Faculdade Pitágoras, Fortaleza, 2022.

## **RESUMO**

A fisioterapia contribui para a prevenção de quedas em idosos, melhoria do equilíbrio, da força muscular, da funcionalidade da marcha e na promoção do bem-estar físico e mental. O fisioterapeuta apresenta um papel de suma importância na prevenção de quedas em idosos através da orientação para a realização de atividades físicas, alongamentos, fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio, buscando a manutenção ou melhoria da capacidade funcional, redução das incapacidades e limitações e proporcionando maior independência. Os idosos relataram que o tratamento fisioterapêutico ambulatorial melhora as funções corporais de idosos frágeis auxiliando principalmente no desempenho das suas atividades básicas de vida diária, a melhora do número de quedas em idosos, melhora a força muscular, o desempenho da marcha, a capacidade funcional, o equilíbrio postural e diminui o risco de quedas dessa população.

**Palavras-chave:** Atuação da fisioterapia; Prevenção de quedas; Saúde do idoso.

SOUSA, Antônia Regimeire Duarte. Physiotherapy in preventing and reducing the incidence of falls in the elderly. 24 sheets. Completion of course work (Graduation in Physical Therapy) – Faculdade Pitágoras, Fortaleza, 2022.

## **ABSTRACT**

Physical therapy contributes to preventing falls in the elderly, improving balance, muscle strength, gait functionality and promoting physical and mental well-being. The physiotherapist plays a very important role in preventing falls in the elderly through guidance for physical activity, stretching, muscle strengthening, gait and balance training, seeking to maintain or improve functional capacity, reduce disabilities and limitations and providing greater independence. The elderly reported that outpatient physiotherapeutic treatment improves the bodily functions of frail elderly people, helping mainly in the performance of their basic activities of daily living, improving the number of falls in the elderly, improving muscle strength, gait performance, functional capacity, postural balance and reduces the risk of falls in this population.

**Keywords:** Physiotherapy performance; Fall prevention; Elderly health.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

OMS – Organização Mundial da Saúde

AIVD – Atividades Instrumentais da Vida Diária

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	09
2. ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE IDOSOS.....	11
3.IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS.....	14
4.PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS.....	17
5.CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
6. REFERÊNCIAS.....	2Erro

! Indicador não definido.



## 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno mundial e pode ser entendido em múltiplas dimensões, sendo este, uma variação dependente de diversos fatores, como estilo de vida, condições socioeconômicas e doenças crônicas. Com relação a saúde dos idosos diversos fatores, como as modificações corporais senis ou senescentes podem ocasionar déficits do equilíbrio e distúrbios da marcha que possibilitam a ocorrência de quedas e limitações funcionais com prováveis consequências na saúde do idoso, como fraturas, lesões na pele e imobilidade, que dificultam a realização das atividades de vida diária.

Diante desse contexto é importante ressaltar a atuação da fisioterapia desde a Atenção Básica, que consiste nas ações realizadas em Unidades Básicas de Saúde até a assistência hospitalar. O fisioterapeuta pode desenvolver atividades de educação em saúde acerca da motricidade, cognição, consciência corporal, auxiliando estes idosos, tornando-os responsáveis por sua saúde contribuindo assim para a prevenção e/ou redução de quedas e favorecendo a promoção de saúde.

A realização desse estudo justifica-se pelo fato de a fisioterapia contribuir para a prevenção de quedas, além da melhoria do equilíbrio, da força muscular, da funcionalidade da marcha e na promoção do bem-estar físico e mental. Os principais problemas de saúde que afetam as pessoas a partir dos sessenta anos de idade, estão relacionadas as quedas acidentais, associadas a mobilidade redução da funcionalidade perda da independência. Nesse sentido, é de suma importância salientar o processo de envelhecimento, dentro da fisioterapia como modo de prevenção de quedas e promoção de qualidade de vida dos idosos.

Diante do exposto, surgiu a seguinte questão de pesquisa: o que os estudos retratam sobre a atuação da fisioterapia na prevenção e diminuição da incidência de quedas em idosos? Com base nesse questionamento, o objetivo geral foi analisar a importância da fisioterapia na prevenção e incidência de quedas em idosos. Para tanto, os objetivos específicos foram: 1. Identificar a atuação do Fisioterapeuta para a promoção da saúde dos idosos; 2. Conhecer a importância

da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos; e, 3. Compreender a percepção de idosos sobre a atuação da fisioterapia na prevenção de quedas.

Para a construção desta revisão bibliográfica foi realizada por meio da pesquisa de artigos científicos, livros e manuais nas bases de dados Scielo, Pubmed e Google Acadêmico. A busca dos textos científicos ocorreu no período de setembro a outubro de 2022, por meio do cruzamento dos termos: saúde do idoso, prevenção de quedas e fisioterapia. Foram selecionados os artigos científicos, livros e manuais que retrataram no título ou resumo a abordagem específica da problemática em questão sem delimitação de recorte temporal. Os critérios inclusão: artigo científico publicado na língua inglês, português ou espanhol. Critérios de exclusão: foram excluídos dissertações, teses e livros. Os estudos foram lidos na íntegra e os dados foram organizados em três capítulos: Atuação da fisioterapia na promoção da saúde de idosos; Importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos; e, a percepção de idosos sobre a atuação da fisioterapia na prevenção de quedas.

## **2. ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE IDOSOS**

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o número de pessoas idosas deverá aumentar de 900 milhões em 2015 para 2 bilhões em 2050, representando aumento de cerca de 10%. Este panorama implica novas demandas sociais na prestação de serviços de saúde. Tais serviços consistem em realizar uma assistência de saúde integral ao idoso, a qual deve englobar modificações biopsicossociais próprias do envelhecimento, como fatores preditores de capacidade funcional e qualidade de vida (WHO, 2015).

O fisioterapeuta apresenta um papel de suma importância na prevenção de quedas em idosos através da orientação para a realização de atividades físicas, alongamentos, fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio, buscando a manutenção ou melhoria da capacidade funcional, redução das incapacidades e limitações e proporcionando maior independência (AVEIRO et al., 2011). Visto que, a fisioterapia pode auxiliar no processo de autonomia, habilidade motora e física, que com isso, torna o idoso mais independente de suas ações e condutas diárias.

Com isso, o campo de atuação do fisioterapeuta vem crescendo gradativamente. Além do enfoque na reabilitação, ele atua também na prevenção de doenças e promoção de saúde, em nível individual e coletivo (BRASIL, 2002). O fisioterapeuta atua diretamente na função de prevenção, reabilitação, funcionalização e qualidade de vida da sociedade, e no tempo atual, vem tornando-se uma profissão gradativamente mais procurada, a busca dos artigos publicados nos últimos dez anos.

De acordo com Fachine e Trompiei (2018) as quedas, em sua maioria, são responsáveis pelas perdas da autonomia e da independência do idoso, mesmo que por tempo limitado. Suas consequências mais comuns são: as fraturas, a imobilidade, a restrição de atividades, o aumento do risco de institucionalização, o declínio da saúde, prejuízos psicológicos, como o medo de sofrer novas quedas, e, também o risco de morte, além do aumento dos custos com o cuidado de saúde e

prejuízos sociais relacionados à família dificultando sua interação com a comunidade na qual está inserido.

Considerando-se a participação do fisioterapeuta na atenção primária, é de suma importância que esse profissional desenvolva atividades com intuito de estimular hábitos saudáveis de vida, como a prática de atividades físicas, incentive uma alimentação saudável, proporcione orientações domiciliares e intervenha na organização do ambiente com objetivo de reduzir riscos de quedas (CARO et al., 2015; SANTOS et al., 2015).

Dentre as ações de promoção da saúde que podem ser desenvolvidas destaca-se a educação grupal, como abordagem, possibilita troca de conhecimentos, favorecendo a capacitação e a identificação em pares. E visa também à promoção da saúde no envelhecimento para a prática de atividade física, alimentação saudável, melhoria do padrão cognitivo e autoeficácia do cuidado para reduzir os fatores de risco cardiovasculares modificáveis (MACHADO et al., 2015).

Deste modo, além da função de exercício, há trabalhos de intervenção feitos por fisioterapeutas, como função de intervir sobre determinados assuntos, sejam esses relacionados à saúde, família ou até mesmo trabalho, isso também contribui no processo de prevenção para além de quedas, mas de saúde de modo geral, a busca dos artigos publicados nos últimos dez anos.

Para Grave e colaboradores (2012) a fisioterapia geriátrica objetiva promover a reinserção social dentro dos aspectos preventivos e curativos, sendo necessária uma abordagem que ultrapasse o modelo centrado no médico, valorizando os aspectos multidimensionais do idoso.

Contudo, estudo aponta que ainda existe muitos entraves para a inserção definitiva do fisioterapeuta na atenção básica, bem como há ineficiência de profissionais específicos para promoção de saúde dos idosos, apesar da ESF ser a porta de entrada do SUS (CONCEIÇÃO et al., 2013).

Sendo assim ressalta-se que a atuação do fisioterapeuta é fundamental dentro da equipe multidisciplinar, pois promove ao paciente a manutenção da sua identidade, ajuda a manter a vida ativa até a morte, proporciona conforto, treina as

habilidades ainda existentes, incentivando a atividade corporal mantendo a autonomia, estimulando o convívio familiar e orientando (REIS, 2007).

No entanto, mesmo diante dos benefícios das práticas de promoção da saúde, estudo mostra que ainda há o pequeno número de estratégias de intervenção alinhadas aos serviços de Atenção Primária, o que retrata a desarticulação entre os setores de assistência à saúde e atenua a integração entre os profissionais e a efetividade das intervenções empregadas (CARVALHO et al., 2018).

Para mobilidade e funcionalidade, os indivíduos necessitam de bastante movimentos articulares gerados pela ativação simultânea de diversos grupos musculares. Nesse sentido, o envelhecimento pode gerar declínios progressivos nos sistemas fisiológicos que comprometem funções musculoesqueléticas, assim então, podendo gerar perdas graduais neuromusculares e aumentar a propensão às quedas, a busca dos artigos publicados nos últimos dez anos.

Nesse sentido, é de suma importância que se compreenda como o fisioterapeuta, pode corroborar na melhoria da qualidade de vida do idoso, seja ela física, como cognitiva ou motora. Visto que, com as mudanças do sistema fisiológico, podem ocorrer diversas alterações na vida do idoso, como: força muscular, resistência física, flexibilidade e tantas outras, capazes de modificar a rotina dos mesmos, a busca dos artigos publicados nos últimos dez anos.

Desta forma é necessário que ocorra mudanças de paradigmas no contexto da comunicação e educação em saúde para que haja mudança de comportamentos e atitudes em relação à saúde individual e coletiva, tanto dos profissionais quanto dos indivíduos (MACHADO et al., 2015). Neste sentido, a atuação da fisioterapia é primordial para a prevenção das quedas em idosos é primordial para sua saúde, e através das orientações é possível impedir quedas, reduzindo assim riscos que possam levar desde quedas que causam a sua dependência até mesmo ao óbito (LIMA, 2022).

### **3.IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS**

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

É considerada um problema de saúde pública, apresenta alta mortalidade e está entre a sexta causa de óbitos em idosos, sendo umas das principais causas de hospitalização. Em adição, eleva custos para os serviços de saúde e para os familiares (ANTES; SCHNEIDER; D'ORSI, 2015).

O risco aumenta a partir dos sessenta anos, sendo que aos sessenta e cinco anos ou mais pode atingir entre 35% a 40% das pessoas nos Estados Unidos (BENTO; RODACKI; HOMANN; LEITE, 2010). Quanto aos fatores de risco, estudos apontam que os mesmos podem ser classificados em extrínsecos e intrínsecos. Dentre os fatores extrínsecos pode-se destacar a qualidade e intensidade da iluminação, superfícies irregulares, tapetes soltos, condições do piso, uso combinado de medicações e os riscos associados às próprias atividades que o idoso está realizando. Dentre os fatores intrínsecos, destacam-se a redução da força muscular, alterações de equilíbrio, modificações no padrão da marcha, déficit visual, perdas funcionais e cognitivas (HILL; SCHWARZ, 2004; BENTO; PEREIRA; UGRINOWITSCH; RODACKI, 2010).

Além disso as quedas em idosos podem ocasionar sérias lesões, dentre as quais a mais frequente é a fratura. As fraturas afetam de 10% a 15% dos idosos que caem. Dentre os idosos que experimentam quedas, 75% não se recuperam totalmente e têm redução em sua capacidade funcional (MOYLAN; BINDER, 2007).

No que consiste a saúde de idosos estudos mostram que a prática de atividade física melhora a saúde do idoso de forma global, auxiliando na prevenção de quedas, oferecendo maior segurança na realização das atividades de vida diária, favorecendo o contato social, reduzindo o risco de doenças crônicas, melhorando a saúde física e mental e a performance funcional (GUIMARÃES et al., 2004).

Além disso, é uma área que vem crescendo gradativamente, pois além do enfoque na reabilitação, ele atua também na prevenção de doenças e promoção de saúde, em nível individual e coletivo (BRASIL, 2002). No âmbito da atenção básica o fisioterapeuta estimula hábitos saudáveis de vida, como a prática de atividades físicas, incentiva uma alimentação saudável, proporciona orientações domiciliares e colabora com a organização do ambiente com objetivo de reduzir riscos de quedas (LEIVA-CARO et al., 2015; SANTOS et al., 2015).

O estudo de Roma et al. (2013) evidenciou a importância da atividade física resistida e aeróbia em idosos na melhora da aptidão física e conseqüentemente da funcionalidade, pois promove aumento da força e massa muscular, reduzindo os riscos de quedas. Para Afieri et al. (2010) a prática de exercícios físicos interfere positivamente no controle postural de idosos.

A atividade física regular é importante para a manutenção da funcionalidade, mas quando o idoso tem uma queda há diminuição da autoconfiança, o que pode levar a menor nível de atividade física, ocasionando redução da força muscular e conseqüentemente, um aumento do risco de quedas (MOYLAN; BINDER, 2007).

A fisioterapia pode atuar na realização de exercícios de equilíbrio estático, equilíbrio dinâmico, e além disso combinar as duas formas de intervenção com o tempo de duração entre cinco semana há um ano (MEANS; RODELL; O'SULLIVAN, 2005). E com uma frequência de três sessões semanais ou duas vezes semanais (BENTO; PEREIRA; UGRINOWITSCH; RODACKI, 2010).

Outra atividade que previne quedas em idosos é a fisioterapia associada à dança. Para Barboza et al. (2014) essa prática promove a melhora significativa do equilíbrio, agilidade e flexibilidade em idosos. Com esse estudo, evidenciou-se que a terapia por meio dança, além das melhoras físicas, promove integração emocional, cognitiva e social por ser um tipo de atividade lúdica, tornando a sessão mais prazerosa.

O resultado de Barboza et al. (2014) condiz com os resultados evidenciados por Costa et al. (2012) ao realizarem um ensaio clínico randomizado com objetivo de avaliar a força de preensão manual em idosas com baixa massa óssea e os efeitos de um programa de exercícios observou que o grupo intervenção apresentou melhora significativa na força de preensão manual em relação ao grupo controle.

Contudo, além da melhora na qualidade de vida de idosos ocorre também melhora dos aspectos psicológicos influenciados pela prática de atividades físicas. Conforme demonstrado no estudo de Cunha et al. (2009), os pacientes também apresentaram melhora na qualidade de vida e aumento da autoestima.

Estudos mostram que a inclusão destes exercícios na prevenção e redução de quedas justifica-se, pois a redução da força muscular, alterações de equilíbrio, modificações no padrão da marcha são fatores de risco para quedas em idosos e afetam a funcionalidade do idoso (HILL; SCHWARZ, 2004).

Os resultados sugerem que o exercício físico, de forma isolada, é capaz de reduzir o risco de quedas e que os exercícios de equilíbrio e força muscular são as estratégias mais presentes nas intervenções propostas, no entanto, uma indicação clara em relação aos principais componentes do exercício (frequência; duração; intensidade) não foi evidenciada nesse estudo (BENTO; RODACKI; HOMANN; LEITE, 2010).

Diante do exposto observa-se que uma abordagem adequada englobando exercícios de aquecimento, alongamento, fortalecimento muscular, equilíbrio e relaxamento, podendo ser realizados tanto nos meios solo quanto água atendem as necessidades do idoso de forma global e promovem uma melhor qualidade de vida.

#### **4. PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS**

A fisioterapia é uma profissão que utiliza programas de exercício físico, e proporcionam uma melhora da força muscular, amplitude de movimento corporal, equilíbrio postural, velocidade da marcha e desempenho cardiorrespiratório em idosos frágeis (SIMÕES et al., 2015).

Os programas de exercício são capazes de proporcionar a diminuição



significativamente do declínio funcional e proporcionar bem-estar para essa população<sup>5</sup>. Contudo, é importante analisar as características individuais e o grau de fragilidade dos usuários para definir, de forma precisa, os planos de tratamento a curto e longo prazo (SIMÕES et al., 2015).

Diante desse contexto é importante avaliar de que maneira os idosos percebem o tratamento que lhes são oferecidos, pois essa informação ajudará o planejamento dos objetivos e das condutas terapêuticas. Assim, para nortear a atuação profissional às necessidades e expectativas do idoso e aprimorar os resultados terapêuticos, torna-se relevante identificar a satisfação desses usuários sobre o serviço de saúde (SANTOS et al., 2014).

A literatura aponta que poucos estudos avaliaram o nível de satisfação do idoso frágil com relação à qualidade do serviço e à percepção sobre os efeitos funcionais do tratamento. A maioria das pesquisas evidenciaram a opinião dos profissionais de saúde e dos cuidadores de idosos referente ao atendimento oferecido a essa população (GONÇALVES et al., 2011).

O estudo de Costa e colaboradores (2020) verificou a percepção do idoso frágil, do cuidador e do fisioterapeuta sobre a melhora funcional do idoso ao realizar atendimento fisioterapêutico ambulatorial. Participaram do estudo 23 idosos frágeis, 19 cuidadores e 6 fisioterapeutas. Os participantes possuíam declínio funcional parcial para as Atividades Instrumentais da Vida Diária, desejavam melhorar a dor e mostraram-se satisfeitos com o resultado do tratamento. Identificou-se que não houve diferença significativa entre a percepção do idoso, cuidador e fisioterapeuta sobre a percepção de melhora na função corporal e nas atividades instrumentais de vida diária e nas atividades básicas de vida diária. 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 (Costa et al., 2020).

Estudos apontam que para avaliar a capacidade de realizar as atividades básicas da vida diária pode ser utilizado o Índice de Barthel que avalia as atividades relacionadas a alimentação, banho, vestuário, higiene pessoal, eliminações intestinais e vesicais, uso do vaso sanitário, transferência cadeira-cama, deambulação e escadas (PINHEIRO et al., 2013). Outro questionário que pode ser

utilizado é o questionário de Pfeffer, o mesmo avalia a capacidade dos idosos para realizar as atividades instrumentais da vida diária e as funções cognitivas e sociais, como: fazer compras, cozinhar, prestar atenção em programas de televisão, discutir assuntos ou manter uma conversa (FREITAS et al., 2016).

Com relação a melhora do número de quedas em idosos o estudo de Costa e colaboradores (2020) mostrou que os idosos que apresentavam dificuldade quanto ao uso do banheiro, relataram melhora ao realizar essa atividade desde que iniciaram o tratamento de fisioterapia ambulatorial. Trinta por cento dos idosos com 6 pontos de estratificação da fragilidade, apresentavam dificuldade ao uso do banheiro, relataram melhora, ou seja, uma diferença significativa (Costa et al., 2020).

No que se refere aos motivos que levaram os idosos a buscar por um tratamento fisioterapêutico foi a busca pela diminuição da dor, melhorar da capacidade de marcha e redução do tremor. Ressalta-se ainda que a maior parte dos idosos relataram estarem satisfeitos com o resultado alcançado com o tratamento fisioterapêutico (COSTA et al., 2020).

Além da percepção dos idosos quanto ao tratamento fisioterapêutico vale ressaltar também as atividades realizadas pelos cuidadores. No estudo de Costa e colaboradores (2020) todos os participantes relataram acompanhar o idoso ao médico, acompanhavam o idoso em suas atividades de lazer, realizavam as atividades domésticas, auxiliavam o idoso na deambulação, controlavam sua própria medicação, auxiliavam o idoso na higiene e ajudavam na alimentação.

Diante do exposto ressalta-se que os idosos, embora frágeis, acreditam apresentar algum potencial de melhora ao serem atendidos em serviço de fisioterapia ambulatorial. A literatura mostra uma maior fragilidade com o avançar da idade, em idosos do sexo feminino, com menor nível de escolaridade, histórico de quedas nos últimos anos e com doenças crônicas, entre elas a hipertensão arterial, diabetes mellitus, depressão e doenças osteomioarticulares (LANA; SCHNEIDER, 2014).

Um fator importante a ser considerado é a presença de doenças crônicas, estas que, podem aumentar a vulnerabilidade do indivíduo para desenvolver a síndrome da fragilidade, pois essas doenças estão associadas à perda de função,

e estão comumente relacionadas à síndrome (FREITAS et al., 2016). O estudo de Macedo, Gazzola e Najas (2008) mostrou que alterações neuroendócrinas presentes no processo de envelhecimento estão diretamente relacionadas à menor capacidade de regulação de mecanismos estressores do sistema nervoso, incrementando os níveis de cortisol na população idosa.

Diante do exposto contata-se que a Fisioterapia em idosos é capaz de melhorar a força muscular, o desempenho da marcha, a capacidade funcional, o equilíbrio postural e diminuir o risco de quedas dessa população (ZANIN; JORGE; KNOB, 2017). Outro aspecto relatado pelos idosos em relação a queda é o medo de cair, evidenciado no estudo de Vieira et al (2019) que discutiu como o uso de instrumentos de avaliação simples e de baixo custo podem contribuir para verificação do medo de cair e do risco de quedas em idosos institucionalizados.

O estudo evidenciou que metade dos idosos referiram ter sofrido pelo menos uma queda no último ano. Foi possível perceber que os idosos se mostravam muito preocupados com a possibilidade de cair e que após as avaliações os fisioterapeutas orientaram os pacientes conforme as suas necessidades individuais e cada idoso recebeu uma cartilha com orientações específicas para prevenção de quedas (Vieira et al., 2019).

Diante do exposto ressalta-se que ações que trabalham a melhora dos aspectos relacionados as atividades de vida diária dos se tornam importantes na identificação do risco de quedas em idosos institucionalizados, podendo assim contribuir para elaboração de estratégias e condutas que visem minimizar a ocorrência deste evento (MOREIRA et al., 2013).

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estudo analisou a importância da fisioterapia na prevenção e incidência de quedas em idosos e constatou que a fisioterapia apresenta um papel de suma importância na prevenção de quedas em idosos através da orientação para a realização de atividades físicas, alongamentos, fortalecimento muscular, treino de

marcha e equilíbrio, buscando a manutenção ou melhoria da capacidade funcional, redução das incapacidades e limitações e proporcionando maior independência.

Constatou-se ainda a importância fisioterapeuta na prevenção de quedas em idosos através da orientação para a realização de atividades físicas, alongamentos, fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio, buscando a manutenção ou melhoria da capacidade funcional, redução das incapacidades e limitações e proporcionando maior independência.

Os idosos relataram que o tratamento fisioterapêutico ambulatorial melhora as funções corporais de idosos frágeis auxiliando principalmente no desempenho das suas atividades básicas de vida diária, a melhora do número de quedas em idosos, melhora a força muscular, o desempenho da marcha, a capacidade funcional, o equilíbrio postural e diminui o risco de quedas dessa população.

## **6.REFERÊNCIAS**

ALFIERI, F.M; RIBERTO, M; GATZ, L.S. et al. Uso de testes clínicos para verificação do controle postural em idosos saudáveis submetidos a programas de exercícios físicos. **Revista Acta Fisiátrica**, v. 17, n. 4, p. 153-158, 2010.

ANTES, D.L; SCHNEIDER, I.J.C; D'ORSI, E. Mortalidade por queda em idosos: estudo de série temporal. **Revista Brasileira de Geriatria de Gerontologia**, v. 18, n. 4, p. 769- 778, 2015.

AVEIRO, M. C.; ACIOLE, G. G.; DRIUSSO, P. et al. Perspectivas da participação do fisioterapeuta no Programa Saúde da Família na atenção à saúde do idoso. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 1.476-1.478, 2011.

AVEIRO, M.C; DRIUSSO, P; SANTOS, J.G. Effects of a physical therapy program on quality of life among community-dwelling elderly women: randomized-controlled trial. **Revista Fisioterapia em Movimento**, v. 26, n. 3, p. 503-513, 2013.

BARBOSA, N.M; FLORIANO, E.N; MOTTER, B.L. et al. Efeitos da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, , v. 17, n. 1, p. 87-98, 2014.

BENTO et al. Exercícios físicos e redução de quedas em idosos: uma revisão sistemática. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, n.12, v.6, p.471-479, 2010.

BENTO, P.C; PEREIRA, G; UGRINOWITSCH, C; RODACKI, A.L. Peak torque and rate of torque development in elderly with and without fall history. **Clin Biomech (Bristol, Avon)**, v.25, n.5, p.450-4, 2010.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Resolução nº CNE/CES 4, de 2002. **Institui Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Fisioterapia.** Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/CES042002.pdf> Diário Oficial da União, Brasília, DF, 4 mar. 2002. Seção 1, p. 11. Acesso em: 10 de out de 2022.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Resolução nº CNE/CES 4, de 2002. **Institui Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Fisioterapia.** Diário Oficial da União, Brasília, DF, 4 mar. 2002. Seção 1, p. 11.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de Educação Popular em Saúde** [Internet]. Brasília (DF); Ministério da Saúde; 2014. Disponível em: [bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/2\\_caderno\\_educacao\\_popular\\_saude.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/2_caderno_educacao_popular_saude.pdf). Acesso em: 10 de out de 2022.

CARO, J. A. L.; SALAZAR-GONZÁLEZ, B. C. S.; GALLEGOS-CABRIALES, E. C. G. et al. Relação entre competência, usabilidade, ambiente e risco de quedas em idosos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 23, n. 6, p. 1.139- 1.148, nov./dez. 2015.

CARVALHO, K.M; SILVA, C.R; FIGUEIREDO, M.L; NOGUEIRA, L.T; ANDRADE, E.M. Intervenções educativas para promoção da saúde do idoso: revisão integrativa. **Acta Paul Enferm**, v.31, n.4, p.446-54, 2018.

CONCEIÇÃO, A. P. et al. Fisioterapia aplicada à geriatria no PSF: Uma proposta baseada no novo modelo de atenção primária. **Fisioscience**, ano 2, v. 3, n.2, p. 28-51, 2013.

COSTA, E.L; FILHO, P.S.C; MOURA, M. S. et al. Efeitos de um programa de exercícios em grupo sobre força de preensão manual em idosas com baixa massa óssea. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 56, n. 5, p. 313-318, 2012.

COSTA, L.G.O; CRUZ, A.O; NORONHA, D.O; VITORIANO, M.G.M; FERRAZ, D.D. Percepção do idoso frágil, do cuidador e do fisioterapeuta sobre a funcionalidade após tratamento fisioterapêutico ambulatorial. **R. bras. Ci. e Mov.** v.28, n.2, p.23-32, 2020.

CUNHA, M.F; LAZZARESCHI, L; GANTUS, M.C. et al. A influência da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos na comunidade: estudo comparativo. **Motriz Revista de Educação Física**, v. 15, n. 3, p. 527-536, jul./set. 2009.

FECHINE, B.R.A; TROMPIEI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional**. V.1, n.20, p.106-194, 2018.

FREITAS CV, SARGES ESNF, MOREIRA KECS, CARNEIRO SR. Avaliação de fragilidade, capacidade funcional e qualidade de vida dos idosos atendidos no ambulatório de geriatria de um hospital universitário. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v.19, p.119-128, 2016.

FREITAS, C.V; SARGES, E.S.N.F; MOREIRA, K.E.C.S; CARNEIRO, S.R. Avaliação de fragilidade, capacidade funcional e qualidade de vida dos idosos

atendidos no ambulatório de geriatria de um hospital universitário. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v.19, p.119-128, 2016.

GONÇALVES, J.R; VERAS, F.E.L; MATOS, A.C.M; LIMA, I.S.A. Avaliação da satisfação dos pacientes submetidos à intervenção fisioterapêutica no município de Campo Maior. **Revista Fisioter. Mov.** v.24, p.47-56, 2011.

GRAVE, M; ROCHA, C.F; PÉRICO, E. A formação do profissional fisioterapeuta na atenção à saúde do idoso: uma revisão integrativa. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 9, n. 3, p. 371-382, 2012.

GUIMARÃES, L.H.C.T; GALDINO, D.C.A; MARTINS, F.L.M. et al. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física em idosos sedentários. **Revista Neurociências**, v. 2, n. 2, p. 68-72, 2004.

HILL K, SCHWARZ J. Assessment and management of falls in older people. **Intern Med J**, v.34, n.9-10, p.557-64, 2004.

LANA LD, SCHNEIDER RH. Síndrome de fragilidade no idoso: uma revisão narrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.** v.17, p.673-680, 2014.

LEIVA-CARO, J.A.L; SALAZAR-GONZÁLEZ, B.C.S; GALLEGOS-CABRIALES, E.C.G. et al. Relação entre competência, usabilidade, ambiente e risco de quedas em idosos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 23, n. 6, p. 1.139-1.148, 2015.

LIMA, N.B. A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDA EM IDOSO. **Revista Ibero- Americana de Humanidades, Ciências e Educação- REASE**, v.8.n.8, ago. 2022. P:2675-3375, 2022.

MACEDO C, GAZZOLA JM, NAJAS M. Síndrome da fragilidade no idoso: importância da fisioterapia. **Revista Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde.** v.33, p.177-84, 2008.

MACHADO, A.R; SANTOS, W.S; DIAS, F.A; TAVARES, D.M; MUNARI, D.B. Potencializando um grupo de terceira idade de uma comunidade rural. **Rev Esc Enferm USP**, v.49, n.1, p:96-1032015, 2015.

MEANS, K.M; RODELL, D.E; O’SULLIVAN, P.S. Balance, mobility, and falls among community-dwelling elderly persons: effects of a rehabilitation exercise program. **Am J Phys Med Rehabil**, v.84, n.4, p.238-50, 2005.

MENEZES, C; VILAÇA, K.H.C; MENEZES, R.L. Quedas e qualidade de vida de idosos com catarata. **Revista Brasileira de Oftalmologia**, v. 75, n. 1, p. 40-44, 2016.

MOREIRA, M.A; OLIVEIRA, B.S; MOURA, K.Q; TAPAJÓS, D.M; MACIEL, A.C.C. A velocidade da marcha pode identificar idosos com medo de cair? **Rev Bras Geriatr Gerontol**. v.16, n.1, p.71-80, 2013.

MOYLAN, K.C; BINDER, E.F. Falls in older adults: risk assessment, management and prevention. **Am J Med**, v.120, n.6, p.493, 2007.

PINHEIRO, I.M; RIBEIRO, N.M.S; PINTO, A.C.S; SOUSA, D.B.S; FONSECA, E.P; FERRAZ, D.D. Correlação do índice de barthel modificado com a classificação internacional de funcionalidade, incapacidade e saúde. **Cadernos de PósGraduação em Distúrbios do Desenvolvimento**. v.13, p.39-46, 2013.

REIS, L.C; REIS, P.E.A.M. Cuidados paliativos no paciente idoso: o papel do Fisioterapeuta no contexto multidisciplinar. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 20, n. 2, p. 127-135,2007.

RODRIGUES, M; HOMEM, S. Prevenção de quedas em idosos – uma abordagem da fisioterapia. **Revista Inova Saúde, Criciúma**, vol. 12 n. 1 - ISSN 2317-2460, 2021.

ROMA, M.F.B; BUSSE, A.L; BETONI, R.A. et al. Efeitos das atividades físicas resistidas e aeróbia em idosos em relação à aptidão física e à funcionalidade: ensaio clínico prospectivo. **Revista Einstein**, v. 11, n. 2, p. 153-157, 2013.

SANTOS, M.B; FERRAZ, R.R.N; DIAS, T.O.S; NERI, A.S.C; OLIVEIRA, R.S. Satisfação dos idosos com relação ao atendimento fisioterapêutico ambulatorial como instrumento de gestão em uma clínica universitária. **Revista de Administração de Roraima**. v.4, p.4-14, 2014.

SANTOS, R.K.M; MACIEL, A.C.C; BRITTO, H.M.J.S. et al. Prevalência e fatores associados ao risco de quedas em idosos adscritos a uma Unidade Básica de



Saúde do município de Natal, RN, Brasil. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 12, p. 3.753-3.762, 2015.

SIMÕES, M; MOURA, P; VARANDA, V; NASCIMENTO, M; POMPEU, J. Comparison between unimodal and multimodal Physical Therapy interventions in frailty: a systematic review. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**. v.20, p.458-466, 2015.

VIEIRA et al. Medo de cair e velocidade da marcha em idosos. **HU rev.** v.45, n.2, p.227-230, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **10 facts on ageing and health**. 2015. Disponível em: <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/en/>. Acesso em: 10 de out de 2022.

ZANIN C, JORGE MSG, KNOB B, WIBELINGER LM. Fisioterapia na síndrome da fragilidade em idosos. **Revista Ciência em Movimento**. v.19, p.99-110, 2017.