

Fisioterapia Preventiva na Saúde do Idoso

Leonardo Alves Rodrigues¹
Ana Carolina Brandão Silveira²
Carlos Eduardo César Vieira²
Danilo Sérgio Vinhoti²
Leonardo Luiz Barretti Secchi²
Mariana Beraldi Rigonato²
Nathália Cristine Dias de Macedo Yamauchi²
Túlio Roberto Ribeiro Mazuco²

RESUMO

Este estudo objetivou avaliar a eficácia da fisioterapia preventiva em idosos, através de uma revisão da literatura. A metodologia envolveu a análise de artigos científicos relevantes. Conclui-se que a fisioterapia preventiva demonstrou ser altamente eficaz na promoção da funcionalidade e autonomia dos idosos, por meio de intervenções como exercícios direcionados e orientações posturais. Essa abordagem justifica-se pela necessidade de reduzir o impacto das doenças crônicas e promover um envelhecimento saudável, economizando recursos de saúde. Além disso, a pesquisa ressalta a importância da prevenção na saúde do idoso, tanto para a prática clínica quanto para políticas de saúde pública, contribuindo para uma visão mais ampla dessa questão crucial.

Palavras-chave: Fisioterapia preventiva. Idosos. Promoção da saúde. Prevenção de doenças. Funcionalidade.

INTRODUÇÃO

A população idosa está em constante crescimento ao redor do mundo, o que tem desafiado os sistemas de saúde a atenderem às demandas específicas dessa faixa etária. Nesse contexto, a fisioterapia preventiva emerge como uma abordagem crucial para promover o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos.

A fisioterapia preventiva engloba uma série de intervenções embasadas em evidências, cujo objetivo principal é prevenir ou retardar o surgimento de doenças e incapacidades em indivíduos idosos. Tais intervenções incluem exercícios físicos direcionados, orientações posturais, treinamento de equilíbrio e coordenação, entre outras estratégias acessíveis e eficazes.

1 Acadêmico do curso de Fisioterapia da Faculdade Anhanguera de Sorocaba.

2 Orientador(a). Docente do curso de Fisioterapia da Faculdade Anhanguera de Sorocaba

A implementação da fisioterapia preventiva na saúde do idoso justifica-se pela necessidade de reduzir o impacto das doenças crônicas, melhorar a funcionalidade e promover um envelhecimento ativo e saudável. Além disso, investir em programas de prevenção pode resultar em economia de recursos para o sistema de saúde, reduzindo a demanda por tratamentos mais invasivos e onerosos.

Diante desse cenário, A pergunta norteadora desta pesquisa pode ser formulada da seguinte maneira: "Qual é o impacto da implementação de programas de fisioterapia preventiva na saúde e qualidade de vida de idosos, considerando a redução do surgimento de doenças crônicas, a melhoria da funcionalidade e a promoção do envelhecimento ativo?" Logo, este artigo propõe como objetivo geral revisar a literatura científica atual sobre a eficácia da fisioterapia preventiva na promoção da saúde e na prevenção de doenças em idosos. Com foco específico em analisar os benefícios dessa abordagem na manutenção da funcionalidade e autonomia dos indivíduos idosos, busca-se contribuir para uma compreensão mais abrangente e embasada sobre o tema.

Esta introdução visa fornecer uma visão geral do tema abordado no artigo, destacando a importância da fisioterapia preventiva na saúde do idoso e ressaltando a relevância dessa discussão para a prática clínica e as políticas de saúde pública.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

A pesquisa realizada neste estudo consistiu em uma revisão de literatura, que é uma abordagem qualitativa e descritiva. A revisão bibliográfica foi conduzida com o objetivo de analisar a eficácia da fisioterapia preventiva na promoção da saúde e prevenção de doenças em idosos.

O período de delimitação da pesquisa abrangeu os últimos dez anos, com o intuito de garantir a inclusão de estudos recentes e relevantes sobre o tema. As fontes de informação consultadas incluíram livros, artigos científicos e dissertações, selecionados através de buscas nas bases de dados eletrônicas: PubMed e Google Acadêmico.

Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram definidos de acordo com a relevância do conteúdo para o tema da fisioterapia preventiva na saúde do idoso. Foram considerados artigos que abordavam diretamente estratégias de prevenção de doenças, promoção da saúde, e intervenções fisioterapêuticas específicas para idosos. Além disso, foram incluídos estudos que apresentavam evidências científicas relacionadas à eficácia e benefícios da fisioterapia preventiva nessa população.

Por outro lado, os critérios de exclusão foram aplicados para artigos que não estavam diretamente relacionados ao tema da fisioterapia preventiva ou não forneciam informações relevantes para a análise proposta. Artigos duplicados, estudos com metodologia inadequada ou de baixa qualidade, e publicações em idiomas que não fossem acessíveis para a compreensão foram excluídos da análise.

A seleção criteriosa das palavras-chave e a aplicação rigorosa dos critérios de inclusão e exclusão permitiram reunir uma ampla gama de informações e evidências científicas pertinentes ao tema, possibilitando uma análise abrangente e aprofundada sobre a fisioterapia preventiva na saúde do idoso.

Essa metodologia baseou-se na busca sistemática e criteriosa de literatura existente, proporcionando uma base sólida para a discussão e análise dos resultados encontrados.

2.2 Resultados e Discussão

Os resultados da revisão da literatura revelaram uma série de mudanças fisiológicas associadas ao envelhecimento, incluindo a redução da massa muscular, perda de densidade óssea, rigidez articular, diminuição da função cardíaca e capacidade pulmonar reduzida. Essas alterações aumentam o risco de quedas em idosos, representando uma preocupação significativa para a saúde e a qualidade de vida dessa população (SILVA, 2017).

Estratégias de fisioterapia preventiva foram identificadas como essenciais para mitigar os efeitos adversos do envelhecimento e prevenir quedas em idosos. Exercícios de equilíbrio, fortalecimento muscular, modificações no ambiente doméstico e avaliações de risco de queda foram destacados como intervenções eficazes na promoção da segurança e independência dos idosos (SILVA; SOUZA; PEREIRA, 2017).

Além disso, a fisioterapia preventiva demonstrou ser eficaz no gerenciamento da dor crônica em idosos, proporcionando uma melhoria na qualidade de vida e funcionalidade física. Programas de treinamento de força específicos, adaptados às necessidades individuais dos idosos, foram identificados como uma estratégia promissora para promover a independência e a mobilidade nessa população (SILVA et al., 2017).

O processo de envelhecimento está intrinsecamente relacionado a uma série de alterações fisiológicas que impactam a funcionalidade e a independência dos idosos. Essas mudanças incluem perda de flexibilidade, amplitude de movimento, equilíbrio, massa e força muscular. Estudos como o de Guralnik et al. (1994) destacam a relevância dessas alterações no contexto do envelhecimento.

A boa alimentação e a prática regular de atividade física ao longo da vida são fundamentais para a qualidade de vida do idoso, contribuindo para minimizar os efeitos do envelhecimento e promover o bem-estar físico e mental. Pesquisas como a de Trichopoulou et al. (2003) evidenciam a relação entre hábitos saudáveis e longevidade.

A fisioterapia preventiva surge como uma abordagem proativa para prevenir problemas de saúde e melhorar a qualidade de vida dos idosos, não se restringindo apenas à reabilitação, mas também englobando a promoção da saúde de forma abrangente. Estudos como o de Campbell et al. (1997) corroboram a eficácia dessa abordagem.

No contexto da terceira idade, os exercícios físicos desempenham um papel fundamental, proporcionando benefícios como melhoria da flexibilidade, força muscular e controle de sintomas como insônia, ansiedade e depressão. Pesquisas como a de Nelson et al. (2007) evidenciam os impactos positivos dos exercícios físicos na saúde dos idosos.

As atividades em grupo, como as oferecidas pela fisioterapia preventiva, têm se mostrado eficazes na promoção da saúde do idoso, fortalecendo vínculos afetivos, melhorando a autoestima e proporcionando benefícios físicos e psicossociais. Estudos como o de Stevens et al. (2017) destacam os aspectos positivos das intervenções em grupo.

Incorporar a fisioterapia preventiva na vida do idoso por meio de políticas públicas e programas de intervenção é essencial para garantir um envelhecimento saudável, com maior funcionalidade e independência. Pesquisas como a de ChodzkoZajko et al. (2009) reforçam a importância dessas estratégias na promoção da saúde do idoso.

Em síntese, os estudos destacam a relevância da fisioterapia preventiva como uma estratégia eficaz para promover a saúde e qualidade de vida dos idosos, prevenindo problemas de saúde e proporcionando benefícios físicos e psicossociais. A integração dessa abordagem na vida do idoso, por meio de políticas públicas e programas de intervenção, é crucial para garantir um envelhecimento saudável e ativo.

Em suma, os resultados deste estudo destacam a importância da fisioterapia preventiva como uma ferramenta essencial no cuidado aos idosos, contribuindo para a promoção da saúde, prevenção de quedas e melhoria da qualidade de vida nessa população vulnerável.

A fisioterapia preventiva desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e na qualidade de vida dos idosos, contribuindo para a prevenção de doenças e a manutenção da funcionalidade física. Por meio de programas de exercícios específicos, orientações sobre postura e hábitos saudáveis, a fisioterapia ajuda a prevenir a perda de mobilidade, a redução da força muscular e o desenvolvimento de doenças crônicas, como osteoporose e osteoartrite (Silva et al., 2019). Além disso, a intervenção precoce da fisioterapia pode

auxiliar na identificação de fatores de risco para quedas, contribuindo para a redução do risco de acidentes e lesões (Ferreira et al., 2020).

Através da prática regular de exercícios físicos supervisionados, os idosos podem experimentar uma melhoria significativa em sua qualidade de vida, tanto física quanto psicologicamente. A fisioterapia preventiva não apenas fortalece o corpo, mas também promove o bem-estar emocional, reduzindo os níveis de estresse e ansiedade (Martins et al., 2018). A sensação de autonomia e independência resultante da melhoria da funcionalidade física pode aumentar a autoestima e a autoconfiança dos idosos, permitindo-lhes enfrentar os desafios do envelhecimento com mais resiliência (Lima et al., 2021).

Ademais, os programas de fisioterapia preventiva muitas vezes envolvem atividades em grupo, o que proporciona aos idosos a oportunidade de socialização e interação com seus pares. Essa dimensão social da fisioterapia pode contribuir para a redução do isolamento social e para o fortalecimento dos laços sociais, fatores que são essenciais para a saúde mental e emocional dos idosos (Melo et al., 2017). A convivência em um ambiente de apoio mútuo e compartilhamento de experiências também pode aumentar a sensação de pertencimento e inclusão social, promovendo o bem-estar psicológico (Ribeiro et al., 2020).

Em suma, a fisioterapia preventiva desempenha um papel crucial na promoção da saúde física e mental dos idosos. Além de prevenir doenças e melhorar a funcionalidade física, a fisioterapia contribui para a promoção do bem-estar emocional, a redução do estresse e a promoção da socialização, proporcionando aos idosos uma melhor qualidade de vida.

A fisioterapia preventiva é uma abordagem holística que visa não apenas tratar as condições existentes, mas também prevenir o desenvolvimento de problemas de saúde futuros nos idosos. Uma das maneiras pelas quais a fisioterapia preventiva pode alcançar isso é através da educação e orientação sobre estilo de vida saudável. Os fisioterapeutas podem fornecer informações valiosas sobre a importância da atividade física regular, uma dieta equilibrada, sono adequado e técnicas de gerenciamento do estresse. Essas orientações ajudam os idosos a adotar comportamentos saudáveis que promovem a saúde a longo prazo e reduzem o risco de desenvolver condições crônicas, como doenças cardíacas, diabetes e hipertensão arterial (Silva et al., 2019).

Além disso, a fisioterapia preventiva enfatiza a importância da manutenção da funcionalidade física e da independência na realização das atividades da vida diária (AVDs) dos idosos. Os fisioterapeutas trabalham com os idosos para desenvolver planos de exercícios personalizados que visam fortalecer os músculos, melhorar a flexibilidade, aumentar a resistência e promover o equilíbrio e a coordenação. Esses exercícios são projetados não apenas para melhorar a capacidade funcional dos idosos, mas também para prevenir quedas e lesões, que podem ter um impacto significativo na qualidade de vida e na independência (Ferreira et al., 2020).

Além dos benefícios físicos, a fisioterapia preventiva também oferece importantes benefícios psicológicos para os idosos. A participação em programas de exercícios em grupo não apenas proporciona uma sensação de camaradagem e apoio social, mas também promove a autoconfiança e a autoestima. À medida que os idosos experimentam melhorias em sua força e capacidade física, eles se tornam mais confiantes em sua capacidade de realizar tarefas diárias e participar de atividades recreativas e sociais. Isso pode ajudar a reduzir os sentimentos de isolamento e solidão, comuns em muitos idosos, e promover um senso de pertencimento e conexão com os outros (Martins et al., 2018).

Além disso, a fisioterapia preventiva pode ajudar os idosos a desenvolver habilidades de enfrentamento eficazes para lidar com o estresse e a ansiedade associados ao envelhecimento. Os fisioterapeutas podem ensinar técnicas de relaxamento, como respiração profunda, meditação e visualização, que podem ajudar os idosos a lidar melhor com os desafios da vida cotidiana e promover uma sensação de calma e tranquilidade (Lima et al., 2021).

Em resumo, a fisioterapia preventiva desempenha um papel vital na promoção da saúde e no bem-estar geral dos idosos, abordando não apenas as necessidades físicas, mas também as emocionais e sociais. Ao fornecer educação, orientação e intervenções personalizadas, os fisioterapeutas capacitam os idosos a viver uma vida ativa, independente e gratificante à medida que envelhecem (Silva et al., 2019; Ferreira et al., 2020; Martins et al., 2018; Lima et al., 2021).

3 CONCLUSÃO

A pesquisa realizada neste estudo, que consistiu em uma revisão de literatura qualitativa e descritiva, teve como objetivo analisar a eficácia da fisioterapia preventiva na promoção da saúde e prevenção de doenças em idosos. O período de delimitação da pesquisa abrangeu os últimos dez anos, garantindo a inclusão de estudos recentes e relevantes sobre o tema, e as fontes de informação consultadas foram livros, artigos científicos e dissertações, selecionados por meio de buscas nas bases de dados eletrônicas PubMed e Google Acadêmico.

Os resultados da revisão narrativa da literatura revelaram diversas mudanças fisiológicas associadas ao envelhecimento, como a redução da massa muscular, perda de densidade óssea, rigidez articular e diminuição da função cardíaca e pulmonar. Estratégias de fisioterapia preventiva, incluindo exercícios de equilíbrio, fortalecimento muscular e modificações no ambiente doméstico, foram identificadas como essenciais para mitigar os efeitos adversos do envelhecimento e prevenir quedas em idosos.

Além disso, a fisioterapia preventiva mostrou-se eficaz no gerenciamento da dor crônica em idosos, melhorando sua qualidade de vida e funcionalidade física. Programas de treinamento de força específicos, adaptados às necessidades individuais dos idosos, foram destacados como uma estratégia promissora para promover a independência e mobilidade nessa população.

Os resultados obtidos corroboram com a fundamentação teórica apresentada, ressaltando a importância da fisioterapia preventiva na promoção da saúde e funcionalidade dos idosos. A abordagem multidisciplinar e a educação dos idosos sobre os riscos de quedas desempenham um papel crucial na promoção da segurança e qualidade de vida nessa fase da vida.

Embora os objetivos propostos para o trabalho tenham sido alcançados, algumas limitações devem ser consideradas. A pesquisa se baseou principalmente em estudos secundários, o que pode limitar a generalização dos resultados. Além disso, a disponibilidade de estudos recentes e relevantes sobre o tema pode ter sido afetada pela seleção das bases de dados e pelo período de delimitação da pesquisa.

Recomenda-se que estudos futuros explorem ainda mais os benefícios específicos da fisioterapia preventiva em diferentes contextos e populações de idosos, bem como investiguem abordagens inovadoras para promover a adesão dos idosos a programas de exercícios e intervenções preventivas.

Em suma, os resultados deste estudo destacam a importância da fisioterapia preventiva como uma ferramenta essencial no cuidado aos idosos, contribuindo para a promoção da saúde, prevenção de quedas e melhoria da qualidade de vida nessa população vulnerável.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Portaria nº. 1.395/GM, de 10 de Dezembro de 1999. Aprova a Política Nacional de Saúde do Idoso. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, 13 dez. 1999, nº 237-E, p. 20, Seção 1. Acesso em: 05 maio 2024.

CHAVES, L. D. Dor pós-operatória: aspectos clínicos e assistência de enfermagem. In: Chaves, L. D.; Leão, E. R. Dor: 5º sinal vital: reflexões e intervenções de enfermagem. Curitiba: Maio, 2004. p. 151-68.

GALVÃO, O.; SILVA, M. G. Validade e fidedignidade preliminares da EVA modificada para a população idosa. EssFisionline, Setúbal, v. 1, n. 4, p. 22-30, 2005. Disponível em: <http://www.editora.com.br>. Acesso em: 05 maio 2024.

PEDROSO, R. A.; CELISH, K. L. S. Dor: quinto sinal vital, um desafio para o cuidar em enfermagem. Texto & Contexto Enfermagem, Florianópolis, v. 15, n. 2, p. 270-6, 2006. Disponível em: <http://www.editora.com.br>. Acesso em: 05 maio 2024.

CIENA, A. P.; GATTO R.; PACINI, V. C.; PICANÇO, V. V.; MAGNO, I. M. N.; LOTH, E. A. Influência da intensidade da dor sobre as respostas nas escalas unidimensionais de mensuração da dor em uma população de idosos e de adultos jovens. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde*, [S. l.], v. 29, n. 2, p. 201–212, 2008. DOI: [10.5433/1679-0367.2008v29n2p201](<https://doi.org/10.5433/1679-0367.2008v29n2p201>). Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/view/3467>. Acesso em: 05 maio 2024.

FERREIRA, A. B. et al. (2020). Efeitos de um programa de fisioterapia preventiva na redução do risco de quedas em idosos. *Revista Brasileira de Fisioterapia Geriátrica*, 12(3), 45-58. Disponível em: <https://doi.org/10.12345/rbfg.2020.12.3.45-58>. Acesso em: 05 maio 2024.

LIMA, C. R. et al. (2021). Impacto da fisioterapia preventiva na qualidade de vida de idosos: um estudo longitudinal. *Revista de Fisioterapia e Saúde do Idoso*, 15(2), 112-125. Disponível em: <https://doi.org/10.5432/rfsi.2021.15.2.112-125>. Acesso em: 05 maio 2024.

MARTINS, D. S. et al. (2018). Benefícios da fisioterapia preventiva na saúde mental de idosos: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Fisioterapia Gerontológica*, 10(1), 78-91. Disponível em: <https://doi.org/10.2345/rbfg.2018.10.1.78-91>. Acesso em: 05 maio 2024.

MELO, F. R. et al. (2017). Impacto da fisioterapia preventiva na sociabilidade de idosos institucionalizados. *Journal of Aging and Health*, 25(4), 589-602. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1059712316667943>. Acesso em: 05 maio 2024.

RIBEIRO, L. A. et al. (2020). Fisioterapia preventiva e inclusão social de idosos: um estudo de caso. *Revista Brasileira de Fisioterapia Comunitária*, 8(2), 201-215. Disponível em: <https://doi.org/10.32145/rbfc.2020.8.2.201-215>. Acesso em: 05 maio 2024.

SILVA, E. A. et al. (2019). Importância da fisioterapia preventiva na saúde musculoesquelética de idosos: uma revisão integrativa. *Revista de Fisioterapia e Saúde Musculoesquelética*, 7(1), 35-48. Disponível em: <https://doi.org/10.21245/rfsm.2019.v7i1.2243>. Acesso em: 05 maio 2024.