



**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFG
FISIOTERAPIA**

**ELISANGELA ALVES DA SILVA
MARIA LUIZA LIMA SANTANA
VALÉRIA RAMONE LOPES FERNANDES**

**A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA PREVENÇÃO DE
QUEDAS EM IDOSOS**

Guanambi-Ba

2021

**ELISANGELA ALVES DA SILVA
MARIA LUIZA LIMA SANTANA
VALÉRIA RAMONE LOPES FERNANDES**

**A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA PREVENÇÃO DE
QUEDAS EM IDOSOS**

Trabalho de conclusão de curso 2 apresentado ao curso de Bacharelado em Fisioterapia, do Centro Universitário UniFG, como pré-requisito para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Pablo Figueiredo Maciel.

Guanambi-Ba

2021

A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

Elisangela Alves da Silva¹, Maria Luiza Lima Santana¹, Valéria Ramone Lopes Fernandes¹,
Pablo Figueiredo Maciel²

¹Graduandas do curso de Fisioterapia. Centro Universitário UNIFG

²Docente do curso de Fisioterapia. Centro Universitário UNIFG

RESUMO:

Introdução: Sabe-se que a queda é considerada problema de saúde pública para o idoso, devido aos diversos problemas que podem surgir após o episódio, deixando-os mais fragilizados, dependentes, sujeitos a longa hospitalização, conseqüentemente a morte. **Objetivo:** Este estudo busca compreender a importância da atuação fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos. **Material e Métodos:** Esta pesquisa trata-se de uma revisão sistemática da literatura na qual foram pesquisados e selecionados artigos das bases de dados: SciELO, MEDLINE, Lilacs, BVS e REDALYC. **Resultados e Discussão:** Encontrou-se na literatura uma razoável, quantidade de produção de artigos científicos relacionados às intervenções fisioterapêuticas aplicadas na prevenção de quedas em idosos por meio de exercícios físicos, alongamentos, fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio. **Conclusão:** Com base nos estudos revisados, foi possível concluir, que a adoção de condutas fisioterapêuticas, tais como fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio, dentre outras, pode prevenir a queda em idosos, além possibilitar uma maior independência e melhor qualidade de vida a essa população.

Palavras chaves: Envelhecimento. Queda em idosos. Fisioterapia.

ABSTRACT

Introduction: Considering that the number of elderly people will grow significantly in this age group, it brings into discussion disabling events, such as postural instability and changes in the

¹ **Endereço para correspondência:** Rua B. Bloco 11 nº 05- Bairro: Aroeira, Guanambi-BA. CEP: 46400000.

Endereço eletrônico: elisangelaalvesdasilva1996@gmail.com.

sensory and motor systems, among which the occurrence of falls stands out. **Objective:** This study seeks to understand the importance of physical therapy in preventing falls in the elderly. **Material and Methods:** This research is a systematic literature review in which articles were searched and selected from the following databases: SciELO, MEDLINE, Lilacs, BVS, and REDALYC. **Results and Discussion:** It was found in the literature a reasonable amount of production of scientific articles related to physical therapy interventions applied in the prevention of falls in the elderly through physical exercises, stretching, muscle strengthening, gait training, and balance. **Conclusion:** Based on the reviewed studies, it was possible to conclude that the adoption of physical therapy approaches, such as muscle strengthening, gait and balance training, among others, can prevent falls in the elderly, in addition to enabling greater independence and better quality of life to that population.

Keywords: Aging. Fall in the elderly. Risk factors. Physiotherapy.

INTRODUÇÃO

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de idosos está crescendo significativamente, até 2060 o percentual de pessoas com mais de 65 anos passará dos atuais 9,2% para 25,5% o que significa que um em cada quatro brasileiros será idoso no ano em questão. Portanto o envelhecimento populacional é tratado como um fator mundial, na qual, é previsto por uma melhoria das condições de vida do ser humano associado à queda na taxa de fecundidade (DE OLIVEIRA, 2017).

Diante desse cenário, o grande número de idosos com alterações funcionais também é recorrente pelas próprias alterações genéticas ou por fatores ambientais, como, habitat, estilo de vida ou agressões que tenham sofrido em seus percursos, tendo em vista que, a velhice é um processo heterogêneo, sequencial e individual, o que define a forma de envelhecimento são os fatores que cada indivíduo foi exposto (VIEIRA et al, 2019).

Segundo SANTOS (2015), a população idosa traz em discussão eventos incapacitantes nessa faixa etária, dos quais se destaca a ocorrência de quedas, bastante comum e temida pela maioria das pessoas idosas por suas consequências, especialmente as fraturas, episódio este, que ocorrem por circunstâncias multifatoriais intrínsecas ou extrínsecas.

As alterações como equilíbrio, diminuição da força motora, redução das funções visuais e auditivas ou hipotensões posturais que são ocasionadas pela redução da função cognitiva o que torna um cenário bastante preocupante pois as quedas geram sérias consequências físicas e psicológicas, incluindo lesões, hospitalizações, perturbação da mobilidade, restrição da atividade, declínio funcional, institucionalização e até mesmo a morte (DE CARVALHO, 2012).

Em geral, a queda é definida como uma falta de capacidade para corrigir o deslocamento do corpo, durante seu movimento no espaço, entretanto, as quedas além de afetar a qualidade de vida do idoso, faz com que ele se torne um dependente funcional e isso afetará drasticamente a sua vida, refletindo a uma diminuição de suas atividades físicas, tanto no seu domicílio, quanto no âmbito social, por medo de se expor novamente e ocorrer um novo episódio de queda (ASCOLI; FREITAS, 2018).

As quedas entre pessoas idosas constituem um dos principais problemas clínicos e de saúde pública devido a sua alta incidência, às consequentes complicações para a saúde e aos custos assistenciais. Neste sentido, é de grande importância a atuação da fisioterapia na independência funcional do idoso para concretização das atividades da vida diária, auxiliando a redução das consequências fisiológicas e patológicas do envelhecimento, garantindo a

manutenção da mobilidade e contribuindo para uma qualidade de vida mais satisfatória, sempre propondo melhorias para amenizar esses riscos (ASCOLI; FREITAS, 2018).

Identificar os fatores que facilitam a queda em idosos é uma forma de elaborar um programa preventivo fisioterapêutico. A avaliação da capacidade funcional é de fundamental importância para saber lidar com esse idoso e o que vai ser necessário trabalhar com ele. A prevenção de quedas evita a hospitalização desse idoso que com o passar do tempo vai estar ocorrendo um declínio funcional e um maior custo de vida, levando esse idoso a dependência total e uma má qualidade de vida. A fisioterapia busca estratégias para trabalhar o equilíbrio corporal do idoso, cognição, força muscular, dependência funcional, fatores esses que são componentes essenciais para uma velhice bem sucedida (GONTIJO, 2013).

Atuação fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos, através de orientações, condutas, exercícios físicos, alongamentos, fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio proporciona diminuição das limitações e incapacidades, visa na vida do idoso oferecer maior autonomia, funcionalidade e uma melhor qualidade de vida, melhorando a saúde física e mental. Sendo assim, o fisioterapeuta tem um papel fundamental na prevenção (DE OLIVEIRA, et al. 2017).

Sendo assim, a partir desses pressupostos, o presente trabalho tem como objetivo, relatar, por meio de uma revisão sistemática de literatura, as intervenções fisioterapêuticas utilizadas para a prevenção de quedas entre idosos e discutir seus efeitos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este artigo trata-se de um estudo de revisão de literatura sobre a importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos, utilizando-se evidências publicadas nos últimos dez anos na literatura científica, que, segundo Galvão e Pereira (2014) é considerada como um tipo de investigação focada em questão bem definida, que visa identificar, selecionar, avaliar e sintetizar as evidências relevantes disponíveis, na qual é conhecida como um estudo secundário, que têm nos estudos primários, artigos científicos, sua fonte de dados. O presente estudo foi realizado com o intuito de destacar a importância da fisioterapia na prevenção de queda em idosos.

Os documentos científicos utilizados para construção da revisão de literatura, foram resgatados em bases eletrônicas listados na área da saúde, sendo eles: SciELO (Cientificar Eletronic Library online), MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), BVS

(Biblioteca Virtual em Saúde) e REDALYC (Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal).

Para a busca de documentos nas bases de dados foram utilizados os descritores no campo de busca geral e nos campos de busca avançada, obedecendo as estratégias de pesquisa de cada uma das bases acessadas. Os descritores foram combinados entre si por meio dos operadores booleanos “AND” e “OR” com a utilização de filtros.

Foram inclusos na revisão os documentos científicos que apresentam os seguintes critérios, documentos científicos publicados nos últimos dez anos de 2011 a 2021; arquivos que estejam indexados em bases de dados; pesquisas disponíveis na íntegra para leitura; documentos que tratam diretamente sobre a importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos; arquivos científicos nos idiomas português e inglês.

Foram excluídos artigos que não contemplam o conteúdo proposto pelo trabalho, que não possuam caráter científico; monografias e teses.

Após a busca nas bases eletrônicas descritas, os documentos foram escolhidos pela leitura dos títulos e palavras-chaves. Em seguida foi realizada uma seleção através da leitura do resumo dos documentos. Aqueles que se enquadrarem no objetivo desta pesquisa foram lidos e as evidências serão transcritas nesta revisão de literatura.

Foram analisados os seguintes dados organizados no fichamento: Título, Autoria, base de dado de indexação, ano da publicação, objetivo do estudo, queda em idosos, tratamento fisioterapêutico para prevenir quedas e a importância da fisioterapia em queda em idoso. Após associar os descritores, utilizando estratégias considerando a especificidade de cada uma das bases de dados, foram encontrados: 210 publicações no Scielo, 100 na BVS, 10 no Medline, 85 no Redalyc. Após a leitura prévia dos títulos e resumos de todas as publicações encontradas e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados inicialmente 25 publicações.

Os resultados alcançados, após a análise dos artigos selecionados, foram listados e apresentados por meio de uma tabela (Tabela 1) na qual exibe, por ordem cronológica de data de publicação, um resumo de cada artigo, contemplando as informações mais relevantes como: o autor/ano, metodologia do estudo, intervenção realizada, objetivos, resultados e conclusão. Por fim, os resultados foram discutidos com o intuito de elucidar a temática do estudo.

RESULTADOS

Os estudos que foram encontrados durante o levantamento bibliográfico sobre as condutas fisioterapêuticas encontram-se no quadro a seguir.

Quadro 1: Resumo dos principais artigos encontrados relacionados à exercícios físicos mais efetivos para diminuir o risco de quedas na população idosa.

Autor	Metodologia	Intervenções realizadas	Objetivos	Resultados	Conclusão
Silva, 2011.	Trata-se de um estudo de intervenção, desenvolvido no período de janeiro a setembro de 2009, na Conferência Vicentina Nossa Senhora das Dores, em Caruaru-PE, com a população composta por 18 idosas acima de 60 anos.	Teste Timed Get Up and Go Test (TUG). Exercícios para treinamento de equilíbrio com apoio bipodal e unipodal; Exercícios de alongamento muscular, dos músculos superiores, inferiores e tronco; Exercícios para o treinamento de força dos membros inferiores e para treinamento de equilíbrio.	Verificar se há benefício de uma intervenção de fisioterapia em relação ao equilíbrio e à marcha em idosas.	Observou-se que o risco de quedas foram mais evidentes no grupo controle ($p < 0,05$) com relação aos escores e classificações obtidos no teste TUG. Após a intervenção, nenhum participante do grupo experimental relatou medo de cair, assim como não mais referiu a presença de dor.	A fisioterapia realizada através de exercícios de alongamento e de treinamento do equilíbrio e da força trouxeram benefícios, tanto ao equilíbrio quanto à marcha dos idosos avaliados.
Constantini, 2012.	Foram selecionadas 8 publicações divididas quanto ao tipo de exercício que diminuem o risco de quedas na população idosa. Foram analisados critérios	Exercícios resistidos; Cinesioterapia; Alongamentos; Circuitos; Jogos; Atividades lúdicas; relaxamento; Hidroginástica; Exercícios de equilíbrio; Exercícios	Estudar a relação entre a prática de atividade física na população idosa e relacionar com o risco de quedas	Dentre os oito artigos selecionados, todos apresentaram efeitos significativos na redução dos fatores de risco para quedas	Os exercícios físicos foram positivos em todos os artigos. Mas ressalta-se a importância de novos estudos, com mais modalidades de

	quanto à duração, frequência, intensidade e modo de exercício.	vestibulares; Exercício aeróbico (caminhada); Exercícios multissensoriais.			exercícios físicos, diferentes frequência e diferentes intensidades para que esses resultados sejam comprovados e possam ser aplicados como programas de exercícios físicos para a população idosa
SÁ, 2012	Ensaio clínico não randomizado com 20 idosos de 60 anos ou mais.	Exercícios de aquecimento, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e relaxamento.	Avaliar um programa de intervenção com exercícios físicos em grupo na prevenção de quedas em idosos residentes em instituições de longa permanência.	Com o programa de exercícios houve menos quedas. Houve ganhos significativos nas aptidões físicas: equilíbrio, força muscular de preensão palmar e de MMII, amplitude de movimento de flexão dos ombros.	A intervenção realizada mediante um programa de exercícios mostrou-se adequada para melhorar equilíbrio, força muscular de MMII e MMSS, flexibilidade e de ombro, contribuindo para redução significativa do número de quedas entre os idosos participantes do estudo;

<p>De carvalho, 2012.</p>	<p>Realizado através da revisão de literatura, utilizando como bancos de dados Lilacs e Scielo. Os critérios de inclusão utilizados foram artigos que abordassem as estratégias de prevenção de quedas em idosos, no período de 1999 a 2011.</p>	<p>Hidroterapia, cinesioterapia, exercício aeróbio, exercício de força muscular, exercícios de equilíbrio.</p>	<p>Conhecer as estratégias de prevenção de quedas em idosos</p>	<p>A participação em programas de exercícios de intensidade leve tem-se demonstrado útil para a redução significativa do número de quedas, quando se compara os grupos controle que não realizam exercícios com os que os realizam.</p>	<p>A fisioterapia e a prática de exercícios físicos diminuem a possibilidade e de quedas e aumentam o equilíbrio. Praticar exercícios fortalece a musculatura, estimula o contato social e favorece o estado mental dos idosos.</p>
<p>Gontijo, 2013.</p>	<p>Foram estudados 17 idosos inscritos na Estratégia Saúde da Família (ESF) do Centro de Saúde Barreiro, Belo Horizonte.</p>	<p>Exercícios de coordenação motora, equilíbrio, alongamento, fortalecimento muscular global e treino de transferência.</p>	<p>Avaliar a efetividade de um programa de fisioterapia preventiva para idosos, usando parâmetros relacionados à qualidade de vida, capacidade funcional e</p>	<p>A análise estatística constatou melhora significativa em relação ao equilíbrio e à qualidade de vida. Constatou-se, em relação à capacidade funcional medida por Katz, melhora significativa.</p>	<p>O programa preventivo de fisioterapia melhora significativamente a qualidade de vida, o equilíbrio dos idosos e a capacidade funcional, podendo contribuir com baixos índices de quedas e hospitalizações e com possível redução de gastos com saúde.</p>

			equilíbrio.		
De oliveira, 2017.	Dos 12 artigos encontrados, 10 foram analisados por atenderem aos critérios de inclusão por quedas, envelhecimento, fatores de riscos, geriatria, idoso fragilizado.	Exercícios em meio líquido e solo: para fortalecimento dos MMII Exercícios em solo para melhora da marcha e equilíbrio. Atividade física resistida e aeróbica melhorando a aptidão física e a funcionalidade e Exercícios de dupla tarefa e cinesioterapia e danças para melhora do equilíbrio, agilidade e flexibilidade	Realizar o levantamento dos recursos fisioterapêuticos utilizados para a prevenção de quedas entre idosos.	Abordagem fisioterapêutica adequada engloba exercícios de aquecimento alongamento fortalecimento muscular, equilíbrio e relaxamento, podendo ser realizados tanto nos meios solo quanto água, esse programa de exercícios atende as necessidades do idoso de forma global.	A prática regular de exercícios físicos promove melhoras significativas nos aspectos equilíbrio, flexibilidade, funcionalidade e aumento da resistência muscular, reduzindo o risco de quedas e consequentemente quebrando o ciclo vicioso de quedas.
Silva, 2018.	O estudo foi realizado por meio de levantamento bibliográfico seguindo os passos de uma revisão integrativa. 94,76% dos estudos analisados comprovam a eficácia da intervenção fisioterapêutica	Hidroterapia, Cinesioterapia, alongamentos, fortalecimento muscular, exercícios de flexibilidade, exercícios resistidos, exercício de marcha e equilíbrio.	Avaliar a eficácia da intervenção fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos, de acordo com estudos já	Com a intervenção da fisioterapia, houve melhora principalmente do equilíbrio e marcha, diminuindo o risco de quedas em idosos, amenizando o declínio da	Eficácia do uso da fisioterapia como método de prevenção do risco de quedas, promove melhoras no equilíbrio, marcha, flexibilidade, aumento da resistência muscular, e

	ca na prevenção do risco de quedas em idosos.		realizados.	capacidade funcional.	funcionalidade.
Matias, 2019.	Foi realizado um estudo descritivo de natureza qualitativa na Unidade de Abrigo de Idosos, no período de abril a junho de 2016	Orientações, Exercícios para fortalecimento, Medidas educativas,	Conhecer a percepção do idoso institucionalizado sob a Fisioterapia na prevenção de quedas	O artigo relata a contribuição do fisioterapeuta de diversas formas para a saúde desses idosos institucionalizados, prevenindo e tratando agravos que acometem a 3ª idade.	Evidenciou pela percepção do idoso que a Fisioterapia é de grande importância para prevenção de quedas
Dos Santos, 2021.	20 idosos divididos em dois Grupos, 10 não-institucionalizados e 10 Institucionalizados com idade entre 60 a 80 anos.	Escala de Equilíbrio de Berg e Escala de Equilíbrio e Marcha de Tinetti; Exercícios de Cawthorne e Cookse; Treinamento Funcional (TF).	Analisar o efeito do treinamento funcional e treino de equilíbrio sobre o equilíbrio em uma população de idosos institucionalizados e não institucionalizados	Os dois grupos tiveram melhoras significativas em relação as variáveis de equilíbrio intragrupo e entre grupos houve significância apenas na escala de equilíbrio de Berg.	A prática funcional de equilíbrio proporciona melhora no equilíbrio estático e dinâmico e diminuem o risco de quedas em idosos.
Latorre, 2020	Foram utilizados 15 artigos	Hidrocinésioterapia em água	Realizar uma revisão	Observou-se que a hidroterapia	atividades físicas realizadas

	utilizou-se como estratégia de pesquisa os seguintes descritores “hidroterapia” AND “idosos” AND “equilíbrio” AND “quedas.	aquecida: Teste de caminhada de seis minutos (TC6), Escala de equilíbrio de Berg (EBG); alongamento, aquecimento, exercícios ativos para o equilíbrio	literária sobre o tema a relação da hidroterapia na melhora do equilíbrio de idosos e na redução de quedas.	é efetiva na melhora do equilíbrio e, consequentemente, na redução de quedas de idosos.	na hidrocinésio terapia apresentaram bons resultados durante o tratamento com idosos, oferecendo segurança aos pacientes, apresentando melhora no equilíbrio e redução de queda em idosos.
--	--	---	---	---	--

DISCUSSÃO

No âmbito da fisioterapia, existem várias especialidades e modalidades que englobam diversas ações e condutas, que focam em indivíduos idosos, no intuito de preveni-lo e recuperá-lo das constantes ameaças fisiológicas naturais da velhice, que surgem ou que já vem sofrendo ao decorrer da vida, principalmente aquelas que acometem o sistema musculoesquelético prejudicando a estabilidade e equilíbrio dessa população, desta forma, a fisioterapia focada em treino de equilíbrio (estático e dinâmico), fortalecimento muscular, otimização da mobilidade, treino de marcha e transferências, dentre outras modalidades, buscam ter como objetivo básico, melhorar e manter as capacidades funcionais dos indivíduos, reduzindo as limitações promovendo mais saúde como também independência física e mental (DUARTE, 2013).

Segundo CONSTANTINI et al. (2012), a cinesioterapia contribui com programas de exercícios terapêuticos que ajudam na reabilitação de diversas situações, fortalecendo e alongando os músculos, servindo também para otimizar o estado de saúde geral e prevenir alterações motoras, entretanto, com intuito de evitar quedas em idosos, é importante trabalhar o fortalecimento muscular geral, principalmente coluna e membros inferiores, promovendo flexibilidade, agilidade e equilíbrio dinâmico, com o foco de dar mais estabilidade, aumentar os reflexos posturais, e correção da marcha.

CONSTANTINI et al. (2012), ainda destaca que, exercícios associados a movimentos de flexão e extensão e inclinações da coluna, abdução e adução, flexão e extensão de quadril e joelho, com uso de caneleiras e thera-band, treinamento com pesos, mesmo que estes sejam de cargas pequenas, exercícios isométricos, exercícios em superfícies estáveis e instáveis, ou com apoios para treinar o equilíbrio e aumentar a força, dentre outros recursos, ajudam auxiliando na manutenção dos mesmos, o autor ainda ressalta que, exercícios vestibulares, demonstra-se eficiente em pacientes com desarranjo do equilíbrio, melhora a capacidade na efetuação de atividades diárias assim como a progressão da estabilização visual, melhora da comunicação vestibulo-visual e do equilíbrio dinâmico e estático.

Segundo DE CARVALHO (2012), a prática da fisioterapia associada aos exercícios físicos atua na melhora da capacidade funcional promovem fortalecimento muscular e evita as quedas por meio da melhora da marcha e manutenção do equilíbrio, contribuindo para uma maior segurança e prevenção de quedas, sendo assim, a hidroterapia, juntamente com a cinesioterapia, previnem e diminuem as disfunções físicas que são características do envelhecimento, uma vez que o meio aquático é considerado seguro e eficaz na reabilitação do idoso, pois a água atua simultaneamente nas desordens musculoesqueléticas e melhora o equilíbrio por haver diminuição da sobrecarga articular, posteriormente, menor risco de quedas e de lesões, além desse, exercícios aeróbico, de força e equilíbrio, melhora o condicionamento físico, promovem mais segurança ao idoso e contribuem para um envelhecimento mais saudável com menor risco de morbimortalidade.

LATORRE (2020), corroborando com a ideia, ainda destaca que a hidroterapia e hidrocinesioterapia, é um recurso composto de técnicas aplicadas que estimulam os exercícios no meio aquático utilizando-se uma piscina aquecida, por fisioterapeutas, na qual são associados aos efeitos terapêuticos que nela oferece, tendo como principal objetivo, a realização de atividades físicas aquáticas que promovem maior eficácia e estabilidade no solo proporcionando ao paciente melhores condições para realizar movimentos, trabalhando o equilíbrio e relaxamento corporal do idoso bem como melhorias referentes a marcha e ao equilíbrio postural, sendo estes, estático e dinâmico, além de prevenir, manter, retardar, melhorar ou tratar as disfunções físicas características do envelhecimento.

Segundo, OLIVEIRA (2014), na fase do envelhecimento, os idosos sofrem com essas mudanças fisiológicas que tendem a acometer suas capacidades motoras e funcionais. Os padrões de posturas por exemplo, tendem a mudar, deixando-os mais curvados, assim como o processo de deambulação, deixando-os mais lentos com passadas mais curtas, acarretando em instabilidades dinâmicas e dificuldades em seu desempenho diário, o que aumenta ainda mais

riscos de quedas. Dentro destes contextos, os treinos funcionais tornam-se fundamentais, dentre eles, os treinos de marcha, postura e equilíbrio, sendo assim, as avaliações com aplicação de testes e escalas, voltados para essas dificuldades do idoso, tem o intuito de devolver a eles mais autonomia e confiança em si mesmos.

SILVA (2011), defende que a avaliação fisioterapêutica com a utilização do teste Timed Get Up and Go Test (TUG) é possível analisar a postura, equilíbrio e a mobilidade funcional dos idosos institucionalizados, e por meio dos exercícios para treinamento de equilíbrio com apoio bipodal e unipodal, exercícios de alongamento muscular de MMII e MMSS e tronco, treinamento de força dos membros inferiores, treinamento de equilíbrio, treino proprioceptivo são importantes para restaurar o equilíbrio e marcha. No mesmo estudo, feito com idosos que realizaram esses exercícios, houve uma queda significativa no medo de cair e presença de dor, sendo assim a fisioterapia promove através dessas intervenções benefícios ao equilíbrio e na marcha desses idosos.

Nos estudos feitos por SÁ (2012), através de um programa de exercícios para idosos obteve um resultado satisfatório. Foram realizadas medidas padronizadas, utilizadas para avaliar quedas, equilíbrio e marcha, força muscular, flexibilidade e medo de quedas. O exercício físico contribuiu no equilíbrio, força muscular de preensão palmar e de membros inferiores, amplitude de movimento e de flexão dos ombros. A intervenção realizada mediante um programa de exercícios mostrou-se adequada contribuindo para redução significativa do número de quedas entre os idosos participantes do estudo, a partir do programa foram observadas diferenças significantes para pontuação das manobras de equilíbrio, pontuação da marcha e de membros inferiores e flexibilidade do movimento de flexão dos ombros.

Segundo DOS SANTOS (2021), usualmente na área da fisioterapia, quando se trata de quedas em idosos, testes funcionais de equilíbrio, como instrumento fácil e de rápida administração, temos a Escala de Equilíbrio de Berg (EEB) e o Índice de Tinetti (escala de avaliação funcional), testes de caminhada de seis minutos, assim como outros testes de equilíbrio dinâmico e de agilidade, são utilizados para estimar o risco de quedas em idosos. Como condutas nestes treinos de marcha podem ser realizados, elaboração de circuitos com obstáculos no caminho, solicitar ao idoso que ande em linha reta e na pista proprioceptiva, demarcar com fita adesiva onde o idoso deve pisar, com o objetivo de reeducar a passada deixando os passos mais longos e altos.

Nestes públicos, escala de Tinetti voltados ao equilíbrio, alterações na mudança de posição, e marcha baseando-se na eficiência do deslocamento, é uma ferramenta bastante utilizada, assim como escala de Katz, um instrumento de medida das Atividades Básicas de

Vida Diárias (ABVD) com foco na independência e no desempenho de seis funções: banhar-se, vestir-se, ir ao banheiro, transferir-se, ser continente e alimentar-se, uma vez que, todas são dependentes dos equilíbrios estático (postural) e dinâmico (marcha), tornando-se necessário explorar tais riscos e como eles afetam o dia a dia dos idosos (NOGUEIRA, 2017).

Diante dos transtornos causados devido as quedas, enfatiza-se a relevância da promoção da saúde do idoso e, assim, a importante atuação do fisioterapeuta na prevenção de quedas, procurando proporcionar um envelhecimento saudável e digno, isso significa que a implantação de um programa de exercícios terapêuticos, mesmo em idades extremas, é capaz de minimizar ou mesmo evitar o declínio funcional acentuado, amenizando os efeitos das doenças ou mesmo prevenindo-as (SILVA, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devido à grande expectativa de vida e o crescente número da população senil previsto para os próximos anos, podemos concluir que, torna-se importante o estudo a respeito da qualidade de vida dessa população e possíveis eventos que podem acontecer durante essa fase da vida, dentre eles as quedas, muito frequente e que mais causam dependência e morbimortalidade entre os idosos. Sendo assim, concluiu-se que a fisioterapia é um importante meio de avaliação e prevenção dos riscos de quedas em idosos, pois identifica fatores envolvidos na queda, para que, medidas preventivas sejam estabelecidas rapidamente. Desta maneira o fisioterapeuta procura proporcionar um envelhecimento saudável e digno, apresentando um papel fundamental, para diminuir complicações e evitar que eventos desse tipo aconteçam, através de orientações, que recuperem a segurança e a auto estima dessas pessoas e atividades que aumentem a capacidade física e postural do idoso, buscando a manutenção ou melhoria da capacidade funcional, redução das incapacidades, limitações e proporcionando maior independência.

REFERÊNCIAS

ASCOLI, Adriana de Moraes Barbosa; FREITAS, Aline Alves de. A atuação do fisioterapeuta na prevenção a quedas durante a terceira idade. *Revista Visão Universitária*, v. 1, n. 1, 2018.

CONSTANTINI, Amanda; ALMEIDA, Pablo; PORTELA, Bruno Sérgio. Exercícios físicos e fatores de quedas em idosos. *Voos Revista Polidisciplinar*, v. 3, n. 2, 2012.

DE CARVALHO, Núbia Paula Guimarães. Prevention of falls in the elderly. ***Fisioterapia Brasil***, v. 13, n. 4, p. 309-313, 2012.

DE OLIVEIRA, Hévelyn Moreira Lourenço et al. Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão de literatura. ***Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais-Animais e Humanos Interdisciplinary Journal of Experimental Studies***, v. 9, n. 1, 2017.

DOS SANTOS, Cristina Faville; BRONDANI, Fernanda Marques. Effect of functional training and balance training in institutionalized and non institutionalized elderly. *Revista UNIANDRADE*, v. 21, n. 3, p. 136-147, 2021.

DUARTE, Fábila Micheline; ARAÚJO, Kristiane Alves; DA SILVA OLIVEIRA, Elinalda. A importância da fisioterapia na promoção da qualidade de vida para os idosos. *Caderno de Ciências e Biológicas e da Saúde*, n. 1, 2013.

GONTIJO, Ronaldo Wagner; LEÃO, Mírian Rego de Castro. Eficácia de um programa de fisioterapia preventiva para idosos. *Rev Med Minas Gerais*, v. 23, n. 2, p. 173-180, 2013.

LATORRE, Eduarda Caroline Alves et al. A RELAÇÃO DA HIDROTERAPIA NA MELHORA DO EQUILÍBRIO DE IDOSOS E NA REDUÇÃO DE QUEDAS–REVISÃO DE LITERATURA. ***Anais da Mostra Acadêmica do Curso de Fisioterapia***, v. 8, n. 1, p. 61-73, 2020.

MATIAS, Diana Teixeira et al. Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos institucionalizados: A percepção do idoso. *revista uningá*, v. 56, n. S4, p. 161-169, 2019.

NOGUEIRA, L. V. Risco de quedas e capacidade funcional em idosos. *Rev Soc Bras Clin Med*. v. 15, n. 2, pág.; 90-3, abr-jun 2017.

OLIVEIRA, Adriana Sarmiento de et al. Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 17, n. 3, p. 637-645, 2014.

PEREIRA, Mauricio Gomes; GALVÃO, Taís Freire. Etapas de busca e seleção de artigos em revisões sistemáticas da literatura. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 23, p. 369-371, 2014.

SÁ, Ana Cláudia Antônio Maranhão; BACHION, Maria Márcia; MENEZES, Ruth Losada de. Physical exercises to prevent falls: a clinical trial with institutionalized elderly in the city of Goiânia in Brazil. ***Ciência & saúde coletiva***, v. 17, p. 2117-2127, 2012.

SANTOS, Roberta Kelly Mendonça dos 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. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 3753-3762, 2015.

SILVA, Anniele Martins et al. Fisioterapia em relação à marcha e ao equilíbrio em idosos. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 24, n. 3, p. 207-213, 2011.

SILVA, Maria Ruth Pereira da. Eficácia da fisioterapia na prevenção do risco de quedas em idosos: estudo de revisão integrativa de literatura. 2018.

VIEIRA, Gláucia Cóprio et al. Assessment of fear of falling and walking speed in elderly people living in a long-term institution: experience report. **HU rev**, p. 227-230, 2019.