

CENTRO UNIVERSITÁRIO DOS GUARARAPES

**JÚLIA GABRIELLY CAVALCANTI
LAIANE KEILA DA SILVA
LUANNA BRÍGIDA DE SOUZA
MIKAELLY ADRIANA DE SOUZA**

**DUPLA TAREFA COMO ESTRATÉGIA NA MINIMIZAÇÃO DA PTOFOBIA
NA PESSOA IDOSA**

JABOATÃO DOS GUARARAPES, 2023

**JÚLIA GABRIELLY CAVALCANTI
LAIANE KEILA DA SILVA
LUANNA BRÍGIDA DE SOUZA
MIKAELLY ADRIANA DE SOUZA**

**DUPLA TAREFA COMO ESTRATÉGIA NA MINIMIZAÇÃO DA PTOFOBIA
NA PESSOA IDOSA: UMA REVISÃO DE LITERATURA INTEGRATIVA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro Universitário dos Guararapes – UNIFG, como parte dos requisitos parciais para a obtenção do título de bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Alcides Ferreira Tenorio

12 de Dezembro de 2023

JÚLIA GABRIELLY CAVALCANTI
LAIANE KEILA DA SILVA
LUANNA BRÍGIDA DE SOUZA
MIKAELLY ADRIANA DE SOUZA

**DUPLA TAREFA COMO ESTRATÉGIA NA MINIMIZAÇÃO DA PTOFOBIA
NA PESSOA IDOSA: UMA REVISÃO DE LITERATURA INTEGRATIVA**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado à obtenção do título de Bacharel e aprovado em sua forma final pelo Curso de Fisioterapia do Centro Universitário dos Guararapes, Ânima Educação.

Jaboatão dos Guararapes, 12 de dezembro de 2023.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. e orientador Alcides Ferreira Tenorio
Centro Universitário dos Guararapes – UNIFG

Prof^a. Hidelbrando Felipe Lisboa Gonçalves
Centro Universitário dos Guararapes – UNIFG

Esp. Adriana Nogueira de Oliveira
Centro Universitário dos Guararapes – UNIFG

DUPLA TAREFA COMO ESTRATÉGIA NA MINIMIZAÇÃO DA PTOFOBIA NA PESSOA IDOSA

RESUMO

No processo de envelhecimento a queda é um dos problemas mais temidos pelos idosos, e após um evento de queda a pessoa idosa pode desenvolver a Ptofobia, isto é, o medo fóbico de cair. Essa doença prejudica a qualidade de vida do idoso, pois pode ocasionar a perda da autoestima, prejudicar a independência, além gerar danos à saúde mental, desencadeando problemas como a depressão, ansiedade e isolamento social. O exercício de dupla tarefa (DT) ajuda no tratamento da Ptofobia, pois tem enfoque motor e cognitivo. Trabalhando o equilíbrio físico e mental, proporcionando assim benefícios para a pessoa idosa. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi investigar a utilização da dupla tarefa como estratégia na minimização da Ptofobia na pessoa idosa. Trata-se de um estudo de caráter qualitativo, realizado por meio de levantamento bibliográfico, nas bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), Pubmed, Medline, LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e as Revistas Científicas, entre os anos de 2013 a 2023 e após a seleção pelos critérios de elegibilidade foram utilizados 20 artigos. Os grupos testados nos estudos mostraram que as pessoas idosas que fizeram fisioterapia usando o treinamento de DT, tiveram uma melhora significativa na marcha, equilíbrio, independência, diminuição do medo de cair e dor. Quanto à relevância da pesquisa, espera-se despertar interesse e possibilitar que futuras pesquisas possam ser implementadas no sentido de aprofundar os estudos sobre a temática. Tendo em vista a importância do exercício de dupla tarefa para a melhoria na qualidade de vida das pessoas idosas.

Palavras-chave: Envelhecimento. Queda. Ptofobia. Fisioterapia. Qualidade de vida.

ABSTRACT

In the aging process, falling is one of the most feared problems by the elderly, and after a fall event the elderly person can develop Ptophobia, that is, the phobic fear of falling. This disease impairs the quality of life of the elderly, as it can cause loss of self-esteem, impair independence, in addition to causing damage to mental health, triggering problems such as depression, anxiety and social isolation. Dual-task exercise (DT) helps in the treatment of Ptophobia as it has a motor and cognitive focus. Working on physical and mental balance, thus providing benefits for the elderly. Thus, the objective of this study was to investigate the use of dual tasking as a strategy to minimize ptophobia in the elderly. This is a qualitative study, carried out through a bibliographic survey, in the databases SciELO (Scientific Electronic Library Online), Pubmed, Medline, LILACS (Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences) and Scientific Journals, between the years 2013 to 2023 and after selection by the eligibility criteria, 20 articles were used. The groups tested in the studies showed that older people who had physical therapy using DT training had a significant improvement in gait, balance, independence, decreased fear of falling, and pain. As for the relevance of the research, it is expected to arouse interest and enable future research to be implemented in order to deepen studies on the subject. In view of the importance of dual-tasking to improve the quality of life of the elderly.

Keywords: Aging. Fall. Ptophobia. Physiotherapy. Quality of life.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	07
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	09
2.1 Envelhecimento Populacional	09
2.2 Ptofobia	10
2.3 Fisioterapia na Ptofobia	09
3. METODOLOGIA	10
4. RESULTADOS	11
5. DISCUSSÃO	21
6. CONCLUSÃO	23
REFERÊNCIAS.....	24

DUPLA TAREFA COMO ESTRATÉGIA NA MINIMIZAÇÃO DA PTOFOBIA NA PESSOA IDOSA

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno consequente do avanço da idade e esse efeito se tornou mundial. No Brasil, se estipula que até 2025 mais de 30 milhões de pessoas serão idosas, ou seja, mais de 13% da população. Conseqüentemente, diante desse fenômeno as modificações do envelhecimento se tornam notórias, pois o próprio corpo repercute sinais de alterações desse processo, afetando assim sistema musculoesquelético, os neurônios, sistema tegumentar, órgãos e outras inúmeras disfunções que tornam importante a necessidade de prevenir funções motoras e cognitivas que são afetadas durante esse desenvolvimento. Além disso, a qualidade de vida dos idosos é atingida e o principal prejuízo é nas atividades de vida diárias (AVDs) (FECHINE et al., 2012; SILVA et al., 2019).

Diante do processo de envelhecimento, a pessoa idosa lida com transformações que são inevitáveis, dentre elas, se destacam a perda de massa óssea, na qual causa osteoporose e osteopenia. Outros efeitos são também a elevação da pressão arterial, resistência periférica a insulina e alterações do sistema imune. Adicionalmente a pessoa idosa pode apresentar da sarcopenia, condição essa que repercute na diminuição das fibras musculares, da massa muscular e desempenho físico, viabilizando as chances de desenvolver déficit de equilíbrio, deixando-o predisposto a queda (ALBERT et al., 2015; MARTINEZ et al., 2014).

Portanto, ocasionalmente essas repercussões modificam consideravelmente a independência do idoso, principalmente a realização das AVDs. Com isso, o idoso que está propenso a ficar inseguro para realizar tarefas do seu cotidiano. Essa relação está diretamente associada a uma queda que ocorreu ou a um possível trauma. Isso faz com que o idoso desenvolva uma menor autonomia dentro do ambiente familiar, podendo desenvolver depressão e ansiedade tornando assim um círculo vicioso e desencadeando mais alterações que aumentam as chances da pessoa idosa desenvolver fobia em realizar as AVD'S, ocasionando ptofobia (BARBOSA et al., 2019).

Além disso, a ptofobia é uma reação fóbica que os idosos desenvolvem em relação ao medo de andar e ficar em pé, decorrente do receio de sofrer quedas. Esse

temor resulta de alterações cognitivas e físicas que afetam o equilíbrio, levando a um aumento no número de quedas e gerando insegurança na pessoa idosa, o que tem impactos negativos nas AVDs. A ptofobia pode ter um impacto psicológico significativo, levando as populações idosas a perderem a confiança em sua capacidade de equilíbrio, experimentando um declínio funcional que, por sua vez, reduz a qualidade de vida (AGUIAR et al., 2021; JULIANA et al., 2019).

É fundamental destacar a preocupação com a ptofobia e a necessidade de um tratamento multidisciplinar para os idosos, envolvendo profissionais como nutricionistas, farmacêuticos, enfermeiros, médicos, terapeutas ocupacionais e fisioterapeutas. Cada um desses profissionais possui habilidades específicas para traçar um plano de tratamento adequado. A intervenção fisioterapêutica desempenha um papel crucial na prevenção de quedas em idosos, buscando reduzir a incapacidade funcional e orientando a prática de exercícios físicos, visto que, em muitos casos, eles podem levar o idoso a cair. É importante ressaltar que a maioria das quedas ocorre dentro de casa, acarretando diversos problemas físicos e psicológicos, que por sua vez, resultam na perda da autonomia do idoso (MASTSUMOTO et al., 2018).

Dessa forma, a fisioterapia se torna um dos principais tratamentos para a melhora das AVD's nos idosos. Sendo a cinesioterapia um dos recursos mais utilizados nesse tratamento, que tem como base a utilização de instrumentos como bola suíça, bastão, bicicleta ergonômica, tendo como foco a prevenção de quedas e evolução da capacidade de execução das AVD'S no plano terapêutico além de associar exercícios de resistência e atividades de dupla tarefa DT

(DINIZ et al., 2021).

Em síntese, a DT é um recurso que visa melhorar a capacidade funcional e as limitações da pessoa idosa agindo na prevenção de quedas e auxiliando o treino de marcha, otimizando o desempenho funcional, equilíbrio e conseqüentemente, aprimorando a função executiva dos aspectos cognitivos, aumentando a independência e autonomia. Sendo assim, a dupla tarefa consiste na realização simultânea de duas atividades em que se utiliza uma tarefa cognitiva e uma motora; com uma atividade de um foco primário de origem motor, e outra com foco secundário de origem cognitivo, onde é dispensada um enfoque maior para a atividade primária (MASTSUMOTO et al., 2018; SOFIATT et al., 2021).

Portanto, a perspectiva de realizar duas atividades simultaneamente demonstra-se benéfica para a manutenção da eficácia cognitiva no envelhecimento, além de melhorar o desempenho da caminhada em termos de fases da marcha e correção postural. Essa abordagem multidimensional contribui significativamente para a autonomia, autoconfiança e funcionalidade nas AVDs, desempenhando um papel crucial na redução do medo de quedas em idosos, inclusive naqueles que apresentam ptofobia. O treinamento de DT se destaca em comparação com o treinamento de uma única tarefa, demonstrando maior eficácia em diversos aspectos da vida do idoso saudável, proporcionando melhor qualidade de vida e segurança no enfrentamento das atividades diárias (DARROS et al. 2021).

Com base nisso, o objetivo deste trabalho é demonstrar como o treinamento de dupla tarefa pode reduzir a ptofobia na pessoa idosa, contribuindo, assim, para a melhora da qualidade de vida e das AVDs.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Envelhecimento Populacional

O envelhecimento é um processo natural que atinge todas as pessoas, um indivíduo é considerado um cidadão idoso, quando tem idade igual ou superior a 60 anos independente de seu estado biológico, psicológico e social. O envelhecimento populacional está crescendo não só no Brasil como no mundo todo, por isso é importante ter um olhar atento para essa população (BRASIL, 2022).

O processo de envelhecer é caracterizado por perdas progressivas de capacidade funcional e papéis sociais de caráter individual e heterogêneo. Indivíduos que possuem a mesma idade cronológica, podem apresentar níveis diferentes de autonomia e independência. Isso vai depender dos eventos que ocorreram durante as etapas da sua vida e das suas relações. As escolhas assertivas que são feitas durante a juventude e fase adulta, refletem de forma positiva no envelhecimento do corpo (MATOS et al., 2018).

A senescência abrange todas as alterações relacionadas as origens fisiológicas do envelhecimento, ela é influenciada tanto por fatores ambientais como genéticos. Durante o envelhecimento o corpo passa por vários processos fisiológicos como o aparecimento de cabelos brancos, baixa acuidade visual, diminuição da capacidade auditiva, diminuição da mobilidade articular, limitação da flexibilidade, diminuição da

força e redução do tônus muscular. Esse declínio progressivo do corpo contribui para a senilidade que é um fenômeno que acontece com frequência nos idosos decorrente da senescência, que torna o idoso vulnerável a mecanismos fisiopatológicos. Por isso é importante cuidar da saúde durante todo o período da vida, tendo sempre hábitos de vida saudáveis para uma melhor qualidade de vida (MACENA et al., 2018).

O ato de envelhecer provoca diversas alterações fisiológicas e estruturais no corpo humano e o sistema musculoesquelético sofre bastante danos, ocasionando limitações no cotidiano dessa parcela da população. Devido a redução da capacidade funcional a população idosa é mais propensa a sofrer quedas. A queda pode provocar muitos danos a pessoa idosa, como perda de confiança, medo fóbico, dor crônica, perda da independência, além de redução da qualidade de vida. Em torno de 10 a 20,0% dos casos, os eventos de queda provocam fraturas ósseas e lesões na cabeça, podendo ocasionar a mortalidade. Nem sempre a pessoa idosa consegue evitar as quedas, mas elas podem ser habilitadas a cair com menor frequência. Para isso é necessário que seja feita uma avaliação cuidadosa e profissional para identificar os problemas que podem agravar ou provocar as quedas (MITTAZ et al., 2019, VAGETTI et al., 2020).

As quedas são eventos de natureza multifatorial, onde a pessoa inadvertidamente cai no chão ou em nível inferior, contra sua vontade. Esse evento ocorre com mais frequência no grupo de pessoas com mais de 65 anos, impactando 30% dos idosos. A queda é classificada como um problema de saúde pública que ocasiona muitas hospitalizações na população idosa, por isso a comunidade idosa tende a desenvolver o medo de cair (HESLOP et al., 2016).

O medo de cair pode gerar na pessoa idosa a Ptofobia, isto é, o medo exacerbado de cair, provocando distúrbios emocionais psicológicos e sociais severos. Que promove no idoso a inatividade física, redução da independência e da autonomia. Como também a ansiedade e depressão que causam o isolamento social, restrição de atividades de vida diária e redução da independência funcional (SANTOS et al., 2019).

2.2 Ptofobia

Dentre os fatores que podem ocasionar o risco de quedas em pessoas idosas, o medo de cair tem se destacado, sendo este, um fator psicológico e comportamental.

Desenvolvido pelo sentimento de proteção que o indivíduo que já sofreu uma queda apresenta, o objetivo é proteger-se de um outro episódio de queda. Porém nos casos onde o idoso desenvolveu o medo sem nunca ter vivenciado um evento de queda, esse sentimento é julgado como multifatorial, sendo uma inter-relação de outros fatores associados (PENA et al., 2019).

A Ptofobia que é o medo fóbico de cair, desencadeia vários danos psicológicos e redução da qualidade de vida da pessoa idosa, o medo de assumir postura de pé ou andar evitando o ato de cair, ocasiona no idoso a perda da confiança no equilíbrio, declínio funcional, uso constante de medicamentos, restrição nas atividades de vida diária (AVDs) e riscos de novas quedas (GARCIA et al., 2015).

De acordo com dados do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia, os idosos com 80 anos ou mais, tendem a sofrer mais eventos de queda. Pesquisas mostram que 40% da população envelhecida do Brasil sofrem quedas todos os anos. Os idosos que moram em instituições de longa permanência, asilos ou casas de repouso, tem esse percentual ainda maior, chegando a 50% (BRASIL, 2023).

Essa doença é reconhecida atualmente como um problema de saúde geriátrico que acomete várias pessoas na fase de envelhecimento. Acarretando prejuízos graves como a diminuição da autoestima, autodepreciação, perda da autoconfiança e sentimento de desesperança que na maioria das vezes provocam a ansiedade, depressão e o isolamento social na pessoa idosa (GARCIA et al., 2015).

O isolamento social descrito como um estado no qual pessoas evitam o envolvimento social com outras pessoas, é um fenômeno que pode ser provocado pela ptofobia, isto é, o medo de cair. Embora esse problema possa ser experimentado em qualquer etapa da vida, ele é mais comum entre pessoas idosas, em torno de 10% a 43% dessa população vivem de forma isolada, prejudicando sua qualidade de vida, principalmente as que já tiveram algum evento de queda (KINSELLA, 2015).

Para minimizar os riscos ocasionados pelo processo de envelhecimento é necessário a atuação de uma equipe de saúde multiprofissional formado por fisioterapeuta, médico geriatra, nutricionista, psicólogo entre outros, para avaliar os déficits e orientar sobre como viver de forma saudável e segura. Preparando o idoso para lidar com as especificidades desse período da vida (KEMPEN et al., 2020).

Mesmo os idosos que tem maior autonomia e independência na execução de suas atividades da vida diária. Precisam ter o acompanhamento de um profissional da

área de saúde, para que seja traçado um plano de cuidados para a prevenção de quedas. A utilização de escalas para a análise multifatorial do risco de quedas, ajuda a antecipar a identificação de pessoas que possuem mais potencialidade de cair (MITTAZ et al., 2019).

Para um envelhecimento saudável o idoso precisa de um modelo assistencial que promova, além de cuidados integrais, ações de educação em saúde, previna doenças evitáveis e retarde enfermidades. O acompanhamento do idoso por diversos profissionais da área de saúde possibilita o monitoramento e tratamento decorrentes de doenças crônicas e degenerações orgânicas. A fisioterapia é um tratamento que ajuda no envelhecimento saudável, contribuindo para a melhora das atividades da vida diária dos idosos (OLIVEIRA et al., 2016).

A fisioterapia é um procedimento bastante utilizado na assistência ao idoso, pois atua em várias áreas como na educação, prevenção e tratamento de déficits funcionais decorrentes do processo de envelhecimento. Como também ajuda no controle e melhora de várias doenças crônicas, como hipertensão arterial, diabetes entre outras, decorrentes da senilidade. Os exercícios fisioterápicos contribuem para propiciar um envelhecimento ativo e com qualidade, uma vez que os mesmos ajudam na melhora da capacidade funcional dos idosos, prevenindo danos advindo tanto da senescência como oriundos da senilidade (MAIA et al., 2014; BANZATTO et al., 2015).

2.3 Fisioterapia na Ptofobia

Estudos evidenciam que a fisioterapia tem contribuído muito para o bem-estar e melhora na qualidade de vida dos idosos, possibilitando uma melhora da amplitude de movimento (ADM) e execução das atividades de vida diárias (AVD's). Além de ter um papel importante tanto no tratamento, como na prevenção de quedas nas pessoas idosas, gerando benefícios múltiplos, desde a autonomia até a redução do risco de quedas. Os procedimentos da fisioterapia ajudam no fortalecimento muscular, melhorar a capacidade funcional, reduz a incapacidade e restrição na atividade física, alongamentos, marcha e treino de equilíbrio (SOARES et al., 2022).

É fundamental que a população possa envelhecer de forma saudável, e, para isso, a manutenção da capacidade funcional durante o envelhecimento é essencial. A dupla tarefa, também conhecida como tarefa simultânea ou tarefa associada, é uma

alternativa terapêutica que traz diversos benefícios para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Essa técnica, que é utilizada e aperfeiçoada ao longo da vida, é um pré-requisito altamente favorável para o desempenho funcional nas diversas atividades de vida diária (BRUSTIO et al., 2018).

A dupla tarefa envolve a execução de uma tarefa primária, que é o foco principal de atenção, e uma tarefa secundária, que é executada ao mesmo tempo. Ocorrendo a realização simultânea de atividade cognitiva e motora. Estudos indicam que a ativação cerebral durante um exercício é benéfica para a função cognitiva (BRUSTIO et al., 2018).

A intervenção fisioterapêutica desempenha um papel crucial na promoção do envelhecimento saudável e na melhoria da qualidade de vida da população idosa. A prática de exercícios com DT é particularmente benéfica, uma vez que contribui para a preservação da cognição durante o processo de envelhecimento. Isso ocorre porque a DT estimula a concentração, a agilidade na tomada de decisões, o desenvolvimento do volume cerebral e a funcionalidade do idoso (SANTOS et al., 2023).

O treinamento com uso da DT desempenha um papel significativo na melhoria do desempenho na caminhada, abordando aspectos como cadência, variabilidade da marcha, velocidade e rolamento do pé, desempenhando um papel crucial na prevenção de quedas. Com o objetivo de oferecer um atendimento eficaz às pessoas idosas, fisioterapeutas têm ampliado sua análise para além do desempenho motor. Eles também consideram os aspectos cognitivos e do ambiente ao desenvolver atividades terapêuticas voltadas para esse grupo de indivíduos (BRUSTIO et al., 2018).

3. METODOLOGIA

Este é um estudo de caráter qualitativo, realizado através de uma revisão da literatura. Para a realização deste estudo foram feitas buscas de artigos científicos nos seguintes bancos de dados: SciELO (Scientific Eletronic Library Online), Pubmed (U. S. National Library of Medicine), Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e as Revistas Científicas, entre os anos de 2013 a 2023. Para a pesquisa dos artigos foram consideradas como descritores em português: Envelhecimento, Idoso,

Osteoporose, Envelhecimento cognitivo, geriatria e atividade motora. Descritores em inglês Physiotherapy, Aging, Ptophobia, Quality of Life, funcional capacite, falls, geriatric physiotherapy, elderly e immobility, foi utilizado os operadores booleanos AND ou OR. Todo os descritores foram analisados na plataforma DeCs (Descritores em Ciências da Saúde).

Deste modo, foram selecionados (20) artigos com temas relacionados à dupla tarefa como minimização da ptofobia na pessoa idosa. Os principais critérios de inclusão foram utilizar artigos que falassem sobre dupla tarefa, ptofobia e pessoa idosa. E os principais critérios de exclusão foram artigos com artigo de revisão, artigos incompletos ou apenas resumos e fora do corte temporal dos 10 anos.

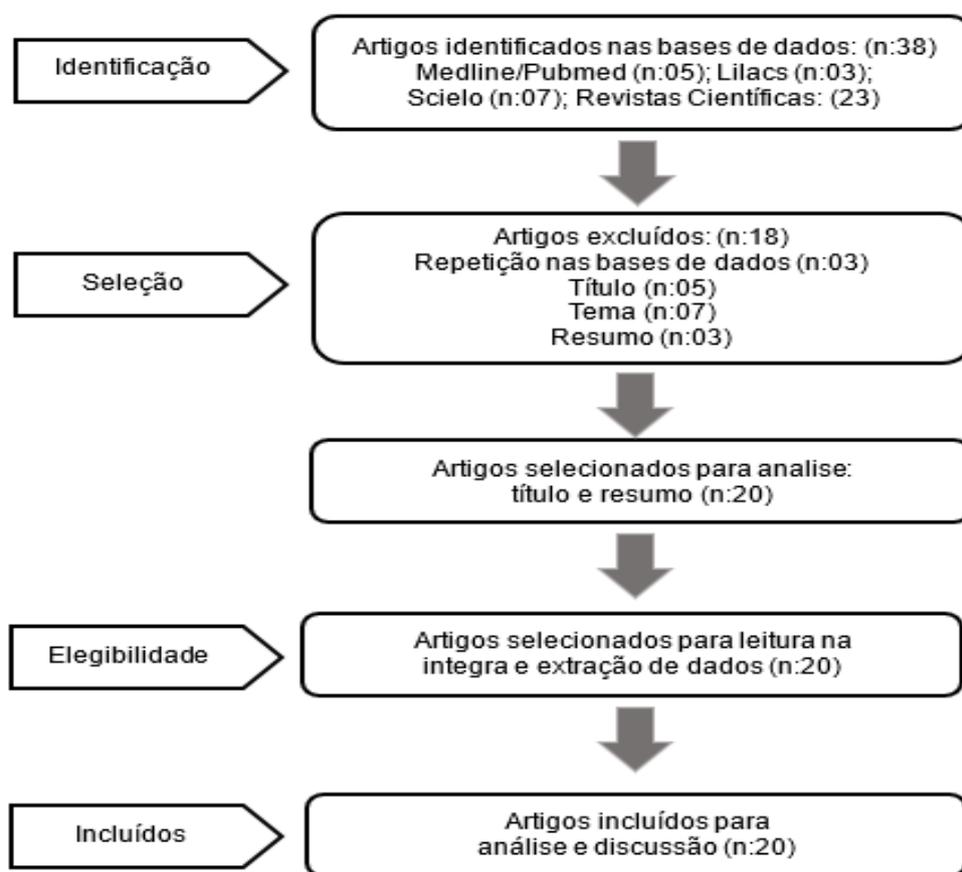


Figura 1: Fluxograma com a descrição do processo realizado para a seleção dos estudos analisados.

4. RESULTADOS

Com o intuito de expor os resultados previstos no processo de pesquisa sobre a Dupla Tarefa como estratégia na minimização da ptofobia na pessoa Idosa, foi

pesquisado artigos, monografias e livros digitais, sendo selecionamos os que atendia de forma clara e objetiva os propósitos definidos na pesquisa.

No quadro 1 encontra-se elencado informações sobre os principais autores, título, ano, tipo de estudo, amostra, instrumento/intervenção e resultado para que se tenha uma melhor compreensão da abordagem de cada um.

Quadro 1 – Descrição dos artigos

Autor/Título/Ano	Tipo de estudo	Amostra	Instrumento / Intervenção	Resultados
<p>ANTES et al.</p> <p>Fear of recurrent falls and associated factors among older adults from Florianópolis, Santa Catarina State, Brazil.</p> <p>2013</p>	<p>O estudo foi realizado valendo-se de um inquérito transversal, de base populacional e domiciliar</p>	<p>Foi realizado uma coleta de dados com 1.705 idosos, a entrevista ocorreu entre setembro de 2009 e junho de 2010.</p>	<p>Para essa entrevista foi desenvolvido e testado um instrumento, com 21 questões, contendo perguntas sobre quantas vezes, onde, quando e como ocorreu a queda, se recebeu ajuda, quanto tempo permaneceu no chão, percepção sobre os fatores que motivaram a queda (tapetes, ambiente com pouca iluminação, piso escorregadio), uso de álcool e medicamentos antes da queda, consequências da queda (fratura, entor-se, escoriação, perda de consciência), características do atendimento médico recebido após a queda, restrição ou dificuldade nas atividades da vida diária após a queda e medo de cair novamente.</p>	<p>Ao recolher os dados observou-se que o sexo feminino tem uma prevalência de 65,8% de medo de quedas, 59,1% para os indivíduos com 60 e 69 anos. Também percebeu-se que a prevalência de medo de queda aumenta entre os idosos que não tem contato com amigos, alguma alteração cognitiva, doença na coluna cervical, depressão, AVE ou até mesmo uma incontinência urinária, isso acontece pelo fato dos idosos terem a percepção de estar com a saúde muito ruim. Maiores prevalência de medo de queda foi encontrada em idosos que caíram mais de 5 vezes, permaneceram no chão por mais de 15 minutos, ter ficado inconsciente durante o período de queda, ter sofrido alguma consequência física devido à queda e adquirido alguma limitação nas AVDS.</p>
<p>GUEDES et al.</p> <p>Influence of dual task and frailty on gait parameters of older community-dwelling individual.</p>	<p>Estudo experimental</p>	<p>81 indivíduos de ambos os sexos</p>	<p>A presença de fragilidade foi verificada pelos cinco componentes dos critérios de fragilidade de Fried. Para triagem de possíveis</p>	<p>O estudo mostrou que todos os participantes, independentemente do nível de fragilidade, desaceleraram significativamente, a marcha. Os participantes frágeis foram os que apresentaram alterações mais intensas. Embora a marcha</p>

2014			déficits cognitivos, foi aplicado o MEEM. Os parâmetros da marcha foram analisados por meio do sistema GAITRite ⁽ⁿ⁾ (MAP/CIR INK, Haverton, PA, EUA), que consiste em um tapete eletrônico de vinil capaz de registrar a impressão plantar, permitindo o cálculo de dados espaciais e temporais da marcha.	pareça ser uma atividade motora automática, evidências sugerem que o ato de caminhar requer atenção às características ambientais e à recuperação de distúrbios posturais para evitar quedas. Tendo em vista esses dados o estudo mostra que a marcha de idosos frágeis é mais afetada pela dupla tarefa, apresentando maior redução na velocidade, cadência e comprimento da passada e aumento no tempo da passada em comparação aos idosos pré-frágeis e não frágeis, sendo assim o estudo finaliza ressaltando a importância de treino específico de dupla tarefa para os idosos.
VALDUGA Risco de quedas e sua relação com a funcionalidade e medo de cair em idosa. 2015	Foi realizado um estudo transversal com amostra por conveniência.	Foram convidadas para participar da pesquisa, 72 se voluntariam a participar do estudo, no entanto, apenas 53 idosas completaram todos os testes	foram utilizados Escala de Equilíbrio de Berg (EEB), Teste de Alcance Funcional (TAF), Teste de Alcance Lateral (TAL) e Timed Up and Go	Dos 72 voluntários a participar do estudo apenas 53 idosas completaram todo o teste. Foram classificados 27 como caídas e 26 não caídas as caídas tiveram em média 1,63 mais ou menos 1,8 com variação de 1 a 5 episódios de queda nos últimos 12 meses. O maior índice de quedas ocorreram em suas casas o grupo não diferiu quanto a idade, peso, estatura, índice de massa corporal. também não houve diferença entre a variável relacionada ao risco de quedas capacidade funcional força muscular e medo de cair, não houve entre a variável categoria estratificação de risco de queda, houve apenas no TAF que tiveram idosos participantes estratificação com alto risco de queda.
GOMES et al. A influência da fisioterapia, com exercício de equilíbrio, na prevenção de quedas em idosos 2017	Estudo retrospectivo	O estudo é retrospectivo de uma análise comparativa. Com participantes de mais de 60 anos.	A Escala de Equilíbrio de Berg (EEB)	Foi realizado um grupo com 31 participantes, 9 tinham idade abaixo de 60 anos e foram excluídos e os outros 12 só fizeram a primeira avaliação, foram 9 meses de teste, dos 10 participantes do treinamento apenas 1 teve o resultado negativo, por ter parado o tratamento. No grupo com 10 idosos que praticavam exercício fisioterapêutico obteve uma melhora de 23,57% no equilíbrio dos mesmos.

<p>SILVIA et al.</p> <p>Desempenho em atividades de simples e dupla tarefas em idosos institucionalizados que realizam e não realizam fisioterapia</p> <p>2017</p>	<p>Estudo de caráter transversal, descritivo e comparativo.</p>	<p>60 indivíduos de ambos os sexos, sendo 30 idosos que realizavam fisioterapia e 30 que não realizavam fisioterapia.</p>	<p>Tarefa simples (TS) e Dupla tarefa (DT).</p>	<p>O estudo mostrou que, ao realizar a atividade em apoio unipodal, todos tiveram dificuldades, notando assim um déficit de equilíbrio em todos. Quando realizado teste de caminhada simples, todos caminharam por um percurso significativo. Quando a caminhada foi associada a DT motora e cognitiva, houve uma diminuição da velocidade da marcha. Já nas atividades de subir e descer degrau o grupo que realiza fisioterapia conseguiu fazer mais repetições quando comparado ao grupo que não realiza fisioterapia, pelo simples fato de realizar exercícios de fortalecimento dos MMII na fisioterapia. Ao final do estudo, foi observado que todos tinham alguma dificuldade em atividades de DT, portanto foi sugerido que os fisioterapeutas adicionassem nos planos de tratamento o treino de dupla tarefa, para prevenção de quedas e maior qualidade de vida e autonomia dos participantes.</p>
<p>VITORINO et al.</p> <p>Fear of falling in older adults living at home: associated factors.</p> <p>2017</p>	<p>Estudo transversal com amostragem probabilística de idosos cadastrados em duas Estratégias de Saúde da Família (ESF).</p>	<p>Foi realizado um estudo com 136 idosos, todos com idades entre 60 a 69.</p>	<p>No estudo foi utilizado um questionário sociodemográfico e de saúde domiciliary. A escala Falls Efficacy Scale International foi utilizada para avaliar o desfecho: preocupação com a possibilidade de cair.</p>	<p>O estudo analisou os principais motivos para medo de quedas, foram eles: maior número de quedas; mulheres; pior auto avaliação de saúde e idade, principalmente para aqueles acima de 70 anos. Levando em consideração essas informações, o estudo reforça a necessidade de avaliar o medo de cair em idosos que vivem em casa. A partir dessa avaliação será possível orientar a prática de exercícios físicos supervisionados para fortalecer os músculos dos membros superiores e inferiores e desenvolver o equilíbrio. Além de ressaltar que o convívio com um grupo de pessoas, diminuem a probabilidade de quedas.</p>
<p>OLIVEIRA et al.</p> <p>Risco multidimensional de queda em idosos.</p>	<p>Descritivo, exploratório, transversal e quantitativa</p>	<p>Amostra de conveniência constituída por 31 idosos, com</p>	<p>A percepção de quedas foi avaliada por meios de Descrição sociodemográfica,</p>	<p>O estudo mostrou uma prevalência de quedas elevada. Que a maioria dos idosos consomem mais de um tipo de medicamento, a média é de 4,6 por pessoa a qualidade foi feita</p>

2018		idades maior que 65 anos.	Avaliação da habitação, Avaliação do estado cognitivo avaliado pelo Mini-Mental State Examination (MMSE), Grau de dependência avaliado pela escala modificada de Barthel, Medo de cair avaliado pela Falls Efficacy Scale (FES), velocidade e qualidade de marcha através do Teste Get Up and Go (TUGT).	pelo teste de TUG com 58, 1% dos idosos demorou mais de 12, 6 segundos para levantar e percorrer 3 m voltar e sentar. A prevalência de obstáculos no domicílio bem elevada, sendo na ordem de 80% pelo menos um obstáculo identificado e 39%, cinco ou mais obstáculos. Os idosos da amostra são pobres e não existe uma cultura de segurança. Os resultados deste estudo justificam a pertinência do debate sobre os fatores de risco que os enfermeiros devem avaliar na visita domiciliária ao idoso, isto é o risco biofisiológico e também ambiental e comportamental.
MEDEIROS et al. Impact of a dual task intervention on physical performance of older adults who practice physical exercise. 2018	Ensaio clinico.	O estudo foi realizado com 66 idosos, com idade igual ou superior a 60 anos, que tivessem praticado pelo menos um ano de exercício físico regular supervisionado e que tivessem a capacidade de caminhar sozinhos sem ajuda.	Foi realizado uma anamnese composta por dados antropométricos, o Questionário de Baecke Modificado para idosos (MBQE)13, e história de quedas nos últimos quatro meses14 - Escala de Mobilidade de Tinetti (TMS).	Durante o estudo foi realizado um protocolo de treino multicomponente incluiu exercícios aeróbicos, de flexibilidade, de força muscular e de equilíbrio, com intensidade progressiva (avaliada pela escala de Borg e por um monitor de frequência cardíaca). As sessões foram distribuídas da seguinte forma: 10 minutos de aquecimento (caminhada, com aumento de velocidade); 30 minutos de exercícios de força muscular, equilíbrio e coordenação (força muscular de membros inferiores e superiores com uso de cabrestos, pesos ou faixa elástica, sentar para levantar da cadeira, step up and down, lunges, circuitos de equilíbrio estático e dinâmico, caminhada em tandem ou em círculos); e 10 minutos de flexibilidade (exercícios de alongamento global). Ambos os grupos receberam o mesmo estímulo físico durante as sessões.
BRAUNER efeitos da dupla tarefa cognitivo-motora sobre a mobilidade funcional de longevos caidores e não caidores	observacional, analítico-quantitativo, do tipo caso-controle	A amostra foi recrutada por conveniência e foi composta por 60 idosos longevos (85-101 anos), que	Sensor Inercial G-Walk (BTS Bioengineering) - sistema digital sem fio para análise da marcha e do equilíbrio; Fita métrica para medir o percurso da marcha e a	O estudo foi realizado com 60 idosos entre 85 a 101 anos, que tinham marcha independente. Foram realizados testes cognitivos como o MEEM (mini exame do estado mental), GDS (escala da depressão geriátrica) e testes que avaliassem a funcionalidade, equilíbrio e risco de queda em idosos, como o

2019		apresentava m marcha independent e.	estatura dos participantes; Balança, para verificar a massa corporal dos participantes; Esfigmomanômetro digital G-Tech RW 450 para a verificação da pressão arterial nos momentos pré e pós-teste; Questionários (Instrumento de coleta de dados gerais e clínicos; Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE); Mini-exame do Estado Mental (MEEM); Escala de Depressão Geriátrica (GDS); Questionário Internacional de Atividade Física adaptado para idosos - IPAQ); Escala de Eficácia de Quedas I Brasil (FES-I); e Escala de Confiança de Atividades Específicas (ABC).	TUG, ABC, FES-1. O estudo mostrou que a maioria dos longevos avaliados eram fisicamente ativos. Segundo os critérios do IPAQ esse fator reduz em até 90% a chance de quedas. Ressaltando a importância da atividade física na fase do envelhecimento.
SANTOS et al. Quedas de idosos residentes na zona rural: prevalência e fatores associados 2019	Foi realizado um estudo transversal	O estudo foi realizado em forma de entrevista, com 820 idosos, os mesmos foram selecionados de forma aleatória, de acordo com os prontuários encontrados, o principal critério foram os pacientes terem idade igual ou	Os resultados foram obtidos através de um questionário onde os entrevistadores perguntavam: idade, sexo, situação conjugal, se morava só, escolaridade, se trabalhava, a renda per capita e se tinham morbidades, como, hipertensão arterial sistólica, diabetes, reumatismo, osteoporose e	O estudo foi realizado com 820 idosos do sexo feminino com faixa etária de 60-69 anos cadastrados na Estratégia Saúde da Família. Foi analisado a prevalência e os fatores associados a quedas na população idosa. O estudo demonstrou que pertencer ao sexo feminino é fator de risco para ocorrência de quedas, pondera-se que a menor qualidade e força de massa muscular nas mulheres, bem como a prevalência de doenças crônicas podem aumentar a probabilidade de fragilidade em mulheres. Reforçando a importância da fisioterapia para a recuperação funcional das mulheres.

		superior a 60 anos.	acidente vascular cerebral.	
SILVA et al. Quedas em idosos: aspectos perceptuais sobre o risco de quedas e medo de cair. 2019	É um estudo de delineamento transversal.	O grupo foi composto por 106 idosos (69,64 ± 8,94 anos).	A percepção de quedas foi avaliada por meio do Falls Risk Awareness Questionnaire (FRAQ), e o medo de cair pela Falls Efficacy Scale – International (FES-I).	O resultado mostrou que, quanto menor for o número de medicamentos consumidos, o número de quedas e o medo de cair, maior será a percepção do risco de quedas do idoso. Além disso, também foi possível observar que, quanto maior for o consumo de medicamentos, maior será o medo de cair do idoso.
OLIVEIRA et al. Efeitos dos exercícios em dupla-tarefa sobre a Cognição e equilíbrio de idosos institucionalizados 2019	Pesquisa de campo descritiva, exploratória e longitudinal, de análise correlacional e abordagem quantitativa.	A pesquisa foi realizada com 6 indivíduos que se enquadravam no padrão de inclusão, que foram: pessoas com idade de 60 anos ou mais; de ambos os gêneros; apresentar atividade cognitiva preservada; encontrar-se hemodinamicamente estável; não estar realizando tratamento alternativo e possuir informação de sua participação no estudo.	Para o estudo ser realizado, todos os participantes realizam treino de DT, dentre eles estavam: exercícios de subir e descer um step segurando uma bandeja ao mesmo tempo em que olha fotos de cabeça para baixo e andar sobre colchonetes e pensar em cinco palavras que comecem com a mesma letra; em círculo, chutar uma bola para o outro enquanto ouvem uma música e cantam (interromper a música para continuarem).	O estudo mostrou que devido a rotina sedentária os idosos mostraram um baixo desempenho nos testes realizados, porém, após a aplicação do treinamento com Dupla-Tarefa observou-se uma maior efetividade destes exercícios em relação a treinamentos com tarefas simples, considerando que na análise do pós-teste notou-se uma melhora na manutenção do status funcional, cognitivo e equilíbrio dos participantes da pesquisa. Sendo assim, o estudo comprovou a eficácia do treino de DT quando comparado com o treino de TS. Servindo de incentivo para que o treino de DT seja cada vez mais utilizado e novas pesquisas sejam realizadas.
SOUZA et al. Incidence and predictive factors of falls in community-dwelling elderly: a longitudinal study 2019	Realizado um estudo longitudinal	Amostra foi constituída pelos indivíduos que atenderam aos critérios de inclusão: idade igual ou superior a 60 anos, ser resi-	Utilizou-se: instrumento estruturado referente aos dados socioeconômicos e à ocorrência de quedas; Escalas de Katz e Lawton e Brody; Short Physical Perfor-	No estudo foi possível observar uma maior incidência de quedas recorrentes que estão ligadas ao ambiente em que o idoso se encontra, pisos escorregadios, iluminação ruim, tapetes soltos. Enquanto as quedas ocasionais são devidas a imobilidade, fraqueza muscular em membros inferiores, equilíbrio diminuído e dano cognitivo. Tendo em vista essa dificuldade é importante que tenha uma equipe formada

		dente na área urbana participação nos dois momentos (2014 e 2016); não possui declínio cognitivo; ser capaz de deambular, sendo permitido o uso de dispositivo de auxílio para a marcha (bengala, muleta ou andador).	mance Battery (SPPB) e Falls Efficacy Scale-International (FES-I) Brasil	por profissionais de diferentes áreas para notarem esses idosos com riscos de quedas e histórico de prévio para um melhor acolhimento e evitando maiores problemas futuros.
NADU et al. Capacidade funcional: associação ao risco para quedas, medo de cair e dor em idosos. 2021.	Estudo transversal.	A amostra desse estudo foi por conveniência e composta de 130 idosos. A coleta de dados ocorreu de junho de 2018 a dezembro de 2019.	Foram utilizadas as escalas: atividades de Vida Diária, Atividades Instrumentais de Vida Diária, Morse Falls, Medo de Cair e Dor. Foi utilizado testes de Kruskal-Wallis para associar as variáveis categóricas. Escalas de Atividades de Vida Diária e de Dor e o teste Qui-Quadrado à Morse Falls. Para associar as variáveis contínuas à escala Medo de Cair, se utilizou o Coeficiente de Correlação de Spearman.	Neste estudo, se verificou a associação entre a capacidade funcional, o medo de cair e a dor. Com isso, a preocupação com o medo de cair é apontada no estudo como um evento que depende de uma experiência passada de queda. Ou seja, se tornando positivo quando o idoso desenvolve estratégias para diminuir ou eliminar os fatores de risco para o evento, ou negativo, quando passa a ser um empecilho nas atividades de vida diária. Diante disso, os resultados mostraram que a maioria dos idosos hospitalizados eram independentes para as atividades básicas e instrumentais de vida diária e esses apresentaram risco alto para quedas, pouco medo mediante a possibilidade de cair e ausência de dor. Os idosos que apresentaram o maior medo com a queda foram os dependentes e os com a capacidade funcional preservado.
AGUIAR et al. Efeitos do treinamento físico e de dupla tarefa	É um estudo com metodologia do tipo transversal,	Foram selecionados 30 idosos que se enquadrava	Foi utilizado como instrumento treinamento físico e dupla tarefa. Além de, para a	Com os resultados do estudo se observou que independente de treinamento físico ou dupla tarefa, ambos mostraram efeitos positivos e melhoras signifi-

<p>na ptophobia e no equilíbrio de idosos.</p> <p>2021.</p>	<p>de caráter experimental e abordagem quantitativa.</p>	<p>m nos critérios de inclusão e não inclusão, os mesmos foram divididos aleatoriamente em três grupos (grupo de treinamento físico, dupla tarefa e controle.</p>	<p>coleta de dados a Escala Internacional de Eficácia de Quedas (FES-I) e a Escala de Equilíbrio de Berg (EEB). Esses dados foram analisados pela ANOVA e pelo teste t-Student.</p>	<p>cativas na diminuição da ptofobia e manutenção do equilíbrio. Os grupos que tiveram as intervenções, mostraram que o medo de quedas diminuíram em relação ao grupo que não recebeu nenhuma intervenção e o equilíbrio melhorou diante ambos os protocolos, relevando assim que o exercício físico associado ou não à atividade cognitiva é favorável aos idosos.</p>
<p>AGUIAR et al.</p> <p>Ptophobia no cotidiano de pessoas idosas.</p> <p>2021.</p>	<p>Trata-se de um estudo com metodologia do tipo transversal, prospectiva, de caráter intervencionista e abordagem quantitativa.</p>	<p>Trata-se de um estudo desenvolvido com 30 idosos que tiveram três formulários para obtenção dos dados. Todos os participantes eram do sexo feminino, com média etária de 67,4 anos.</p>	<p>Foi utilizado Mini Exame de Estado Mental uma função cognitiva preservada e a Escala Internacional de Eficácia de Quedas.</p>	<p>O estudo observou que as participantes tinham a ptofobia presente e também, medo de possíveis quedas. Resultados esses que foram encontrados através do Mini Exame de Estado Mental e na Escala Internacional de Eficácia de Quedas, constatando que as idosas apresentam elevado medo de cair devido às variáveis como, idade, quedas anteriores, uso ou não de medicamentos, entre outros fatores analisados. A partir desses, se faz necessário aderir a programas de conscientização e prevenção do aprimoramento físico e cognitivo dos idosos.</p>
<p>DRUMMOND et al.</p> <p>Investigação observacional do desempenho em atividades de dupla tarefa por idosos institucionizados e a correlação com o risco de quedas.</p> <p>2022.</p>	<p>Estudo transversal, quantitativo e descritivo.</p>	<p>A amostra foi por conveniência composta por idosos de ambos os sexos, com idade igual ou superior aos 60 anos. A coleta de dados</p>	<p>A Escala de Equilíbrio de Berg (EEB) e o Time Up and Go e (MEEM) é o teste mais utilizado para avaliar a função cognitiva.</p>	<p>Foram divididos em dois grupos, os que não faziam fisioterapia (9 indivíduos) e os que faziam fisioterapia (9 indivíduos), sendo composto por 72,2% do sexo masculino e 27,7% sexo feminino, idade com variação de 64 anos a 90 anos (média 74 anos). A média de todos os testes que foram aplicados, correlacionando os grupos, o grupo que não faziam fisioterapia obtiveram melhor desempenho no TUG em relação ao grupo que faziam fisioterapia. Porém, quando foi analisados os testes que envolviam dupla tarefa o grupo que fazia fisioterapia obteve melhor desempenho (dois testes do total de três).</p>

<p>CARDOSO et al.</p> <p>A introdução da fisioterapia preventiva na quedas dos idosos.</p> <p>2022</p>	<p>O estudo trata-se de uma Pesquisa bibliográfica, qualitativa.</p>	<p>Foi realizado uma coleta de dados com idosos com mais de 60 anos.</p>	<p>No estudo foi realizados teste de equilíbrio Berg, cinesioterapia, teste de Tinetti.</p>	<p>O estudo mostrou que idosos que fazem fisioterapia teve uma melhora significativa no equilíbrio , marcha, fortalecimento e propriocepção. portanto foi utilizados diversas ferramentas e técnicas dentro da fisioterapia destacou-se a cinesioterapia, que é um tipo de conduta fisioterapeuta que consiste no uso do movimento como exercício ou como forma de terapia, tendo como principais efeitos o aumento da força muscular e resistência à fadiga, mobilidade, coordenação motora, utilizou também teste de equilíbrio, teste timed up and g, teste de Tinetti que avalia o equilíbrio e anormalidades na marcha, assim minimizando o risco de quedas no idosos.</p>
<p>GREIN, ANA et al.</p> <p>A influência da Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos, com foco no equilíbrio corporal: um estudo de caso</p> <p>2023</p>	<p>Estudo de caso</p>	<p>Paciente APB, do sexo feminino, com idade de 67 anos</p>	<p>Avaliação e para mensuração do equilíbrio foram utilizadas a Escala de Katz, Escala de Força Muscular, Escala de Berg, Teste de Romberg e Teste Index-Nariz</p>	<p>O estudo mostrou que com a intervenção da fisioterapia é possível ter uma melhora significativa no motor, noção visuoespacial e equilíbrio. A paciente passou por três testes, sendo um a Escala de Avaliação Funcional Atividades Básicas de Vida Diária - Katz, onde apresentou independência para realizar as avds, a outra foi a Escala de Morse, onde apresentou risco médio para quedas e a escala de Berg que foi realizada três vezes, no começo, meio e fim do estudo e nele notou que no início do estudo a paciente apresentava um desequilíbrio maior antes da intervenção e após houve melhora.</p>

<p>LIMA et al.</p> <p>A influência da força muscular no medo de cair em pessoas idosas</p> <p>2023.</p>	<p>Trata-se de um estudo observacional realizado com pessoas idosas.</p>	<p>Participaram do estudo 40 voluntários com idade média de 68,9 ± 5,6 anos, sendo 32 mulheres e 8 homens.</p>	<p>Os instrumentos utilizados foram avaliação de dados sociodemográficos, da força muscular dos músculos flexores e extensores de joelho por meio da dinamometria isocinética, da força de preensão manual por meio do dinamômetro Jamar® e do medo de quedas por meio da Escala de Eficácia de Quedas - Internacional.</p>	<p>Este estudo concluiu que idosos com medo de quedas não possuem déficit na força de preensão manual, como também dos músculos flexores e extensores de joelho quando comparados a idosos sem medo de quedas. Ou seja, o estudo sugere que não há diferença alguma entre os grupos sem e com medo de cair diante da força muscular.</p>
---	--	--	---	--

5. DISCUSSÃO

O estudo em questão constitui uma revisão qualitativa da literatura, cujo propósito foi analisar a eficácia da dupla tarefa como estratégia para mitigar a ptofobia em idosos. Os resultados indicaram que a fisioterapia, por meio do treinamento de dupla tarefa, exerceu impacto positivo na marcha, equilíbrio, independência, redução do medo de quedas, descrito na literatura como ptofobia e aprimoramento da qualidade de vida na população idosa, contribuindo, assim, para um envelhecimento saudável.

Conforme Antes et al. (2013) e Guedes et al. (2013) destacam, o envelhecimento acarreta alterações anatômicas e fisiológicas, ocasionando diversos desafios para os idosos. A idade é considerada o principal fator de risco para quedas acidentais, sendo a prevalência maior entre mulheres. As pessoas do sexo feminino são mais vulneráveis a quedas devido a doenças crônicas, alterações hormonais,

perda progressiva da massa óssea, diminuição da massa magra e da força muscular como também a execução das tarefas domésticas.

O estudo de Lima et al. (2023) ressalta que o receio de cair pode ser benéfico quando motiva a pessoa idosa a evitar riscos, mas também pode se tornar prejudicial ao gerar limitações e inseguranças. A Ptofobia resulta em restrições físicas e impacta negativamente o isolamento social, ansiedade e depressão.

Conforme observado por Aguiar et al. (2021), a Ptofobia tem implicações negativas tanto no bem-estar físico quanto emocional dos idosos. O enfrentamento diário desse medo acarreta perda de independência e redução na capacidade de realizar atividades cotidianas.

No estudo conduzido por Gomes et al. (2017), destaca-se a eficácia da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. A prática de exercícios físicos, especialmente os fisioterapêuticos, melhora o equilíbrio e proporciona uma qualidade de vida elevada, reduzindo morbidades e os custos associados a internações resultantes de quedas.

No estudo realizado por Brauner (2019), constatou-se que os idosos ativos reduzem em 90% a chance de quedas, e as atividades físicas contribuem para a melhora na limitação por aspectos físicos, capacidade funcional e saúde mental. De acordo com Grein et al. (2023), a fisioterapia desempenha um papel crucial na área geriátrica, abordando as alterações desta fase. Além de contribuir para a independência e qualidade de vida dos idosos, a fisioterapia previne lesões secundárias em caso de queda.

No estudo conduzido por Oliveira et al. (2019), a Short Physical Performance Battery (SPPB) foi utilizada para mensurar as alterações no equilíbrio dos participantes. Na análise emparelhada das amostras antes e após a intervenção com DT, verificou-se um aumento na pontuação do componente Equilíbrio. Isso indica que o treinamento com DT exerce uma influência mais significativa sobre o equilíbrio em comparação com o treinamento envolvendo tarefas motoras simples. Apresentando-se como uma alternativa viável para a população idosa na prevenção de quedas.

De acordo com Aguiar et al. (2021), o treinamento em condição de dupla tarefa contribuem para a diminuição do medo exagerado de cair e na manutenção do equilíbrio das pessoas idosas. Contribuindo para a redução do risco de quedas, proporcionando melhoria na independência e na realização de atividades do cotidiano.

As pessoas idosas que participaram dos estudos adquiriram uma maior autoconfiança e autoestima. As intervenções com exercícios físicos associados a dupla tarefa estão sendo cada vez mais utilizadas na população idosa, por se uma abordagem eficaz na redução das quedas e da ptofobia.

No estudo conduzido por Oliveira et al. (2019), foi utilizado a Short Physical Performance Battery (SPPB) para mensurar as alterações no equilíbrio entre os participantes do estudo. Na análise pareada das amostras antes e após a intervenção, verificou-se um aumento na pontuação para o componente Equilíbrio, sendo as médias 1,83 e 3,67, nos momentos pré e pós, respectivamente. Demonstrando que o treinamento com dupla tarefa tem maior influência sobre o equilíbrio em relação ao treinamento com tarefas motoras simples. Sendo uma alternativa viável para a população idosa.

Aguiar et al. (2021) ressaltaram em sua pesquisa que a integração da dupla tarefa durante o exercício oferece aos idosos atividades mais gratificantes, executadas de maneira mais descontraída e entusiasmada. Essas práticas propiciam o treinamento de habilidades cognitivas, coordenação e motricidade, atuando como estímulos para o estabelecimento de novas conexões neurais.

6. CONCLUSÃO

Envelhecer de forma saudável e independente é o desejo de todo indivíduo, porém o envelhecimento traz várias complicações para o corpo e a mente. As quedas que são consideradas um problema geriátrico grave, são comuns na velhice e devem ser evitadas, pois além de acarretar danos à saúde física da pessoa idosa, também desencadeia problemas psicológicos como a ptofobia (medo exagerado de cair).

Mediante a revisão de literatura realizada foi evidenciado que a fisioterapia com exercício de dupla tarefa traz muitos benefícios para a população idosa e ajuda a combater a ptofobia, pois combina atividade física e estimulação cognitiva que contribui para evitar as quedas e a gravidade delas.

Os estudos aqui revisados possuem diferentes metodologias e abordam a intervenção da atividade física em diferentes estágios, o que pode caracterizar uma limitação do estudo por diferenciar na amostra de cada um, porém, a avaliação dos desfechos primários de todos converge em um mesmo resultado. Em estudos futuros, espera-se ter uma amostra de maior constância para melhor interpretação do processo até o resultado final.

O presente estudo apresenta algumas limitações principalmente quanto a utilização de metodologia diferentes, ao número de participantes da amostra, como também abordam a intervenção da atividade física em diferentes estágios, o que pode caracterizar uma limitação do estudo por diferenciar na amostra de cada um, porém, a avaliação dos desfechos primários de todos converge em um mesmo resultado. Em estudos futuros, espera-se ter uma amostra de maior estabilidade para melhor interpretação do processo até o resultado final.

Neste contexto, o presente estudo pode auxiliar na disseminação do tema para a comunidade científica, com o objetivo de embasar a importância do exercício de DT para o controle da ptofobia e quedas nas pessoas idosas, além de repassar o conhecimento a população alvo com boas raízes científicas. A fisioterapia contribui de forma significativa para a melhoria da saúde física e mental, além de proporcionar mais independência e qualidade de vida para os idosos.

REFERÊNCIAS

BANZATTO, S. et al. **Psicomotricidade em idosos institucionalizados**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 28, n. 1, p. 119:125, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual para Utilização da Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa**. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2016. 94p.

BRUSTIO P. R., Rabaglietti E., Formica S., Liubicich M. E. (2018). **Treinamento de duas tarefas em idosos: o efeito de tarefas motoras adicionais no desempenho da mobilidade**. Gerontol. O Geriatr. 75, 119-124.10.1016/j.archger.2017.12.003

FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. **O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos**. Revista Científica Internacional, Ed. 20, v.1, n.7, 2012.

FROMAGE B. **Autoconceito em idosos que caem e não caem**. Encefálico.2005 set-out;31(5 Pt 1):601-8. doi: 10.1016/s0013-7006(05)82419-4.

GARCIA LCS, Malaman TAB. **Avaliação do medo de quedas e sua correlação com o desempenho funcional, cognitivo e alterações do equilíbrio em idosos de comunidade**. Rev Inspirar Mov Saude. 2015;7(1):6-11.

HESLOP KR, Wynaden DG. **Impacto das quedas nos resultados de saúde mental para pacientes idosos com saúde mental: um estudo australiano**. Int J Ment Health Nurs. 2016;25(1):3-11.

IBGE. Agência IBGE Notícias. **Idosos indicam caminhos para uma melhoria**. PERISSÉ Camille, MARLI Mônica. Editora: Revista Retratos - 2019.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - Características dos Moradores e Domicílios do IBGE (2022)**. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34438-populacao-cresce-mas-numero-de-pessoas-com-menos-de-30-anos-cai-5-4-de-2012-a-2021>. Acesso em: 23 de outubro de 2023.

KEMPEN, Thomas Gerardus Hendrik; KÄLVEMARK, Amanda; SAWIRES, Maria; STEWART, Derek; GILLESPIE, Ulrika. **Facilitators and barriers for performing comprehensive medication reviews and follow-up by multiprofessional teams in older hospitalised patients**. European Journal of Clinical Pharmacology, v. 76, n. 1, p. 775-784, 2020.

MAIA, F. E. S. et al. **A importância da inclusão do profissional Fisioterapeuta na atenção básica de saúde**. Rev. Fac. Ciênc. Méd. Sorocaba, v. 17, n. 3, p. 110:115, 2015.

MATOS FS, Jesus CS, Carneiro JAO, Coqueiro RS, Fernandes MH, Brito TA. **Reduced functional capacity of community-dwelling elderly: a longitudinal study**. Ciênc Saúde Coletiva. 2018; 23(10):3393-401. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182310.23382016>.

MITTAZ Hager A-G, Mathieu N, Lenoble-Hoskovec C, Swanenburg J, Bie R, Hilfiker R. **Effects of three home-based exercise programmes regarding falls, quality of life and exercise-adherence in older adults at risk of falling: protocol for a**

randomized controlled trial. BMC Geriatr. 2019; 19(1):13. doi: <https://doi.org/10.1186/s12877-018-1021-y>.

OH E, Hong GRS, Lee S, Han S. **Fear of falling and its predictors among community-living older adults in Korea.** Aging Ment Health. 2017; 21:369–78.

PENA, S. B. et al. **Medo de cair e o risco de queda: revisão sistemática e metanálise.** Acta Paul. Enferm., v.32, n.4, p.456-463, 2019. doi: 10.1590/1982-0194201900062.

SEGEV-JACUBOVSKI, Orit et al. **The interplay between gait, falls and cognition: can cognitive therapy reduce fall risk?.** Expert review of neurotherapeutics, v. 11, n. 7, p. 1057-1075, 2011.

SILVA, J. C. A. et al. **Capacidade de manutenção postural em diferentes atividades funcionais de idosos hipertensos e não hipertensos.** Rev. Bras. Promoç. Saúde, Fortaleza, v.30, n.1, p. 22:29, jan./mar., 2017.

SOARES AIR, Veneziano LSN. **Papel da Fisioterapia nos Cuidados e Prevenção de Quedas em Idosos.** Revista Ibero- Americana de Humanidades, Ciências e Educação- REASE- 2022.

VITORINO LM, Teixeira CA, Vilas Boas EL, Pereira RL, Santos NO, Rozendo CA. **Fear of falling in older adults living at home: associated factors.** Rev Esc Enferm USP. 2017;51: e03215.