

A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

THE IMPORTANCE OF PHYSIOTHERAPY IN FALL PREVENTION AMONG THE ELDERLY

Rosália Oliveira Santos¹
Roberto Araújo Santana¹
Fabiely Gomes da Silva Nunes²

RESUMO

O processo de envelhecimento implica no surgimento de alguns fatores comuns a essa fase da vida que podem afetar a saúde física, psicológica e o convívio social dos idosos além de contribuir com a perda da sua autonomia e independência. Diferentes aspectos como particularidades biológicas, doenças e fatores externos podem influenciar esse processo. A queda se destaca por ser considerado um evento normal e próprio do envelhecimento, contudo pode ser um indicador da perda total do equilíbrio postural e insuficiência súbita dos mecanismos envolvidos na manutenção da postura. O presente estudo de revisão da literatura teve por objetivo identificar a produção científica nacional sobre a influência da assistência fisioterapêutica na melhoria da qualidade de vida e na prevenção de quedas em idosos. O levantamento foi a partir de artigos publicados no período de 2006 a 2021 na base de dados ScienceDirect. A estratégia de busca foi a combinação de palavras chave com o operador booleano AND, que indica a associação intencionada em atendimento ao objetivo do estudo. A realização do estudo permitiu perceber que a queda consiste em um evento multifatorial, com fatores intrínsecos, extrínsecos e comportamentais de alta complexidade que podem afetar diretamente a autonomia e independência das pessoas idosas, bem como reduzir a sua capacidade funcional e conseqüentemente a qualidade de vida. A fisioterapia preventiva com a aplicação de exercícios para melhorar o equilíbrio e a musculatura pode proporcionar maior qualidade de vida e reduzir o risco de quedas em idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento. Fraturas ósseas. Idoso.

¹ Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista-BA (UniFTC/Vitória da Conquista).

² Professor Orientador do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista-BA (UniFTC/Vitória da Conquista). Colegiado de Farmácia. E-mail: fabiely.nunes@ftc.edu.br

ABSTRACT

The aging process implies the emergence of some factors common to this phase of life that can affect the physical, psychological and social health of the elderly, in addition to contributing to the loss of their autonomy and independence. Different aspects such as biological particularities, diseases and external factors can influence this process. The fall stands out for being considered a normal event and typical of aging, however it can be an indicator of the total loss of postural balance and sudden insufficiency of the mechanisms involved in the maintenance of posture. This literature review study aimed to identify the national scientific production on the influence of physical therapy assistance in improving quality of life and preventing falls in the elderly. The survey was based on articles published from 2006 to 2021 in ScienceDirect. The search strategy was with the Boolean operator AND, which indicates the association intended to meet the objective of the study. The realization of the study made it possible to perceive that the fall consists of a multifactorial event, with intrinsic, extrinsic and behavioral factors of high complexity that can directly affect the autonomy and independence of the elderly, as well as reduce their functional capacity and consequently the quality of life. Preventive physiotherapy with the application of exercises to improve balance and musculature can provide a better quality of life and reduce the risk of falls in the elderly.

Key-words: Aging. Bone fractures. Aged.

1 INTRODUÇÃO

A população idosa no Brasil vem crescendo consideravelmente nos últimos anos. O país que antes era de predominância jovem, agora vem se tornando mais maduro, com grande concentração de indivíduos idosos. Estimativas apontam que em 2025 o país ocupará a sexta posição de países com maior número de idosos, aproximadamente 15% dos brasileiros, cerca de 32 milhões de pessoas (OLIVEIRA et al., 2017).

O envelhecimento pode ser definido em várias perspectivas. Basicamente, o envelhecimento consiste em um processo biológico progressivo caracterizado pelos efeitos ou consequências da passagem do tempo no organismo, sendo variável de indivíduo para indivíduo e sujeito a influências de fatores como o estilo de vida, as condições socioeconômicas e a presença de doenças crônicas (FECHINE; TROMPIERI, 2017).

Na definição de envelhecimento deve-se considerar não apenas a idade cronológica, mas as condições biológicas que reduzem de forma acelerada com o passar dos anos, as condições sociais que variam conforme o momento histórico e cultural, as condições econômicas, a intelectual, caracterizada pelos problemas de

memória, atenção, orientação e concentração, e a funcional, que consiste na perda da independência e autonomia e na necessidade de ajuda para desempenhar atividades básicas do dia a dia (DIAS, 2017).

O processo de envelhecimento é marcado por uma série de alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, que podem acarretar em perda progressiva da capacidade de adaptação ao meio ambiente, surgimento ou intensificação de doenças, e conseqüente mudança nas faculdades motoras e cognitivas (SOUZA; OLIVEIRA, 2015).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) é considerado idoso o indivíduo que possui mais de 60 anos de idade nos países em desenvolvimento, e em países desenvolvidos aquelas com 65 anos ou mais. No Brasil, o Estatuto do Idoso (Lei 10.741, de outubro de 2003) reconhece os direitos assegurados às pessoas com idade superior a 60 (sessenta) anos (BRASIL, 2003).

O processo de envelhecimento pode vir acompanhado de um aumento acelerado de doenças crônico-degenerativas e de eventos incapacitantes, destacando-se as quedas, que são comuns entre os idosos e encontra-se entre os principais problemas sérios que atingem essa população, sendo ainda responsável por grandes taxas de mortalidade e morbidade (NUNES, 2018).

As quedas consistem em um importante fator que pode causar a dependência em idosos devido ao seu elevado índice de incapacidade, e também de mortalidade (GASPAROTTO; FALSARELLA; COIMBRA, 2014).

Considerada um evento normal e próprio do processo de envelhecimento, a queda pode ser um indicador da perda total do equilíbrio postural e ainda pode está relacionada a insuficiência súbita dos mecanismos neurais e osteoarticulares envolvidos na manutenção da postura (FABRÍCIO; RODRIGUES; JÚNIOR, 2016).

A queda consiste em um evento não intencional que resulta em mudança de posição inesperada do indivíduo para um nível inferior a posição inicial, com incapacidade de correção em tempo hábil, sendo considerada como o motivo mais frequente de ida a urgência e a principal causa de morte acidental entre os mais velhos (VACCARI et al., 2016). Pode ser originada de fatores psicológicos, fisiológicos, ou ambientais, e na maioria das vezes ocorre pela associação desses (RODRIGUES; BARBEITO; ALVES JÚNIOR, 2016).

Além de ser uma das principais causas de morbidade entre os idosos pode resultar em conseqüências desastrosas, como a ocorrência de fraturas e a

falta de confiança para se locomover, fazendo com que o idoso diminua sua mobilidade e conseqüentemente a redução da força muscular e enfraquecimento dos membros inferiores. Isso afeta diretamente a vida e a autonomia do idoso devido à incapacidade funcional, à condição de dependência e o isolamento social.

Neste sentido, estudos que busquem compreender os métodos fisioterápicos que possam auxiliar na promoção da saúde do idoso, na prevenção de quedas e na melhoria da qualidade de vida mantendo-o forte, ativo e o mais independente possível, são de importante relevância para auxiliar a população nessa faixa etária, e os profissionais que atuam na área.

Sendo assim, a presente pesquisa teve por objetivo identificar a produção científica nacional sobre a influência da assistência fisioterapêutica na melhoria da qualidade de vida e na prevenção de quedas em idosos, refletindo sobre possíveis contribuições da Fisioterapia na orientação visando a prevenção das quedas em idosos.

2 METODOLOGIA

O estudo foi de natureza qualitativa e descritiva, sendo as informações obtidas por meio do levantamento da produção bibliográfica no período de análise. A pesquisa bibliográfica visa elucidar e debater um tema embasado em referências teóricas de livros, revistas, periódicos e outros, além de conhecer e analisar assuntos científicos sobre determinado tema (MARTINS, 2001).

O levantamento dos dados foi realizado em julho de 2022, englobando a produção científica relacionada à prevenção de quedas em idosos a partir de artigos publicados no período de 2006 a 2021 na base de dados *ScienceDirect*. A *ScienceDirect* é uma base de dados que atende aos critérios de abrangência e representatividade, por indexar grande parte dos mais importantes periódicos científicos, e de acessibilidade, por dispor seus artigos na íntegra. A estratégia de busca foi com o operador booleano AND, que indica a associação intencionada em atendimento ao objetivo do estudo, utilizando os descritores de acordo com o DeSC (Descritores em Ciências da Saúde).

Utilizou-se para a pesquisa os termos “prevenção AND queda AND idoso”. Após a busca na base de dados, foram encontrados 59 artigos sobre a temática. Onde foram excluídos os artigos que não possuíam relação direta com o

tema prevenção de quedas em idosos. Com a aplicação desse critério, 54 artigos foram excluídos, pois tratavam de temas diversos, relacionados a outros aspectos envolvendo idosos.

Após essa seleção, 5 artigos foram selecionados para análise da produção. Todos foram lidos na íntegra. Após a leitura, os artigos foram tabulados mediante características identificadas como relevantes para o presente estudo.

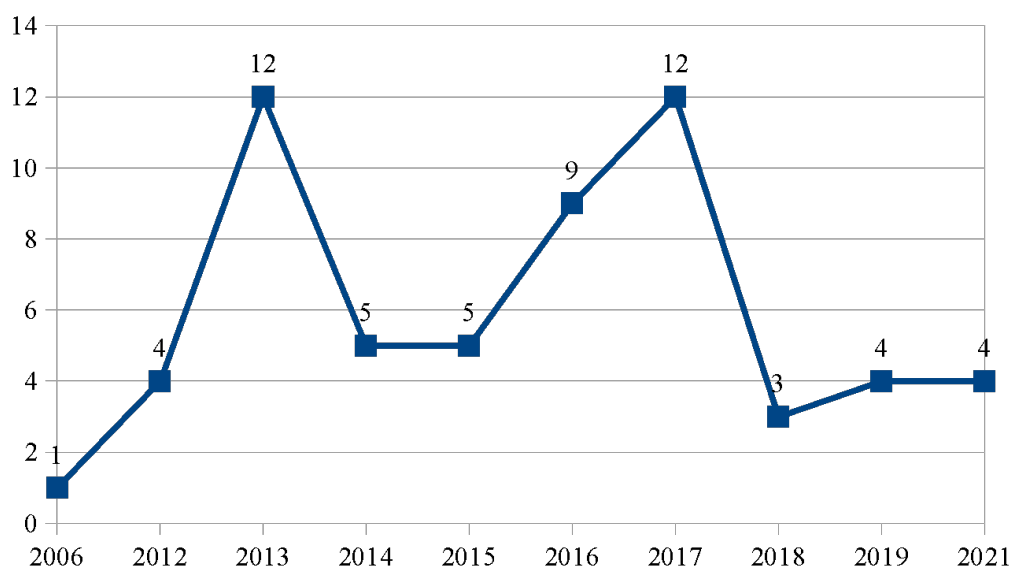
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo revela a trajetória de evolução anual das publicações a partir do termo “prevenção AND queda AND idoso” durante o período de 2006 a 2021, indexados na *Science Direct* (Figura 1).

A distribuição dos trabalhos encontrados durante o período avaliado é bastante irregular, o primeiro estudo data de 2006 e as próximas publicações só foram registradas no ano de 2012.

Após esse período, houve um aumento nas publicações sobre o tema, chegando a um total de 12 no ano de 2013. Nos anos seguintes as publicações ocorreram anualmente, mas com ampla variação na quantidade de um ano para o outro. Em 2020 não houve publicações registradas, e estas se mantiveram constantes de 2019 a 2021.

Figura 1: Frequência absoluta das publicações por ano indexadas na base de dados *Science Direct* no período de 2006 a 2021



Em relação ao tipo de artigo entre as publicações encontradas, a maioria foi de artigos de pesquisa, com um total de 34. Quanto ao título de publicação, houve uma grande variedade, com destaque para a Revista Brasileira de Ortopedia, com 13 publicações, e a Revista Brasileira de Reumatologia, com 11.

Após a exclusão dos artigos que não se enquadraram no tema, restaram cinco que compuseram a amostra analisada. Os artigos incluídos na pesquisa estão apresentados no quadro 1, destacando os seguintes dados: autor, ano de publicação, revista, objetivo, tipo de estudo e principais resultados.

Quadro 1. Síntese das características dos estudos incluídos na pesquisa

Autor (Ano)	Revista	Objetivo	Tipo de estudo	Principais Resultados
Tribess, Virtuoso Júnior e Oliveira (2012)	Revista Associação Médica Brasileira	Analisar a atividade física em diferentes domínios (trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer) como preditor de ausência de fragilidade.	Estudo epidemiológico de corte transversal	Praticar atividade física, especialmente no tempo de lazer ou acumulada em diferentes domínios, contribui para a prevenção da fragilidade em idosos.
Stolnicki e Oliveira (2016)	Revista Brasileira de Ortopedia		Artigo de Atualização	O aumento da longevidade faz com que a progressão do número de fraturas seja cada vez mais expressiva. A subjacente fragilidade óssea e o risco de fraturas aumentado podem ser gerenciados por profissionais de saúde, envolvidos na prevenção e reabilitação.
Engers et al. (2016)	Revista Brasileira de Reumatologia	Verificar os efeitos do método Pilates nos parâmetros da aptidão física, funções fisiológicas e cognitivas em idosos.	Revisão da literatura	Os principais efeitos do método Pilates relatados para a faixa etária estudada foram o aumento do equilíbrio, da flexibilidade, da força, modificações positivas na composição corporal, além da melhoria da autonomia funcional e na redução do risco de quedas.

Autor (Ano)	Revista	Objetivo	Tipo de estudo	Principais Resultados
Mattos, Leite, Pitta e Bento (2016)	Revista Brasileira de Reumatologia	Avaliar e comparar o efeito de programas de exercícios aquáticos na força muscular e na funcionalidade de pessoas com osteoartrite	Revisão sistemática	Foram encontrados efeitos benéficos do exercício aquático na funcionalidade.
Scianni et al. (2019)	Revista Brasileira de Ciências do Esporte	Revisar a literatura sobre os efeitos do exercício físico nas estruturas e funções do sistema nervoso de idosos e reportar os exercícios e parâmetros frequentemente usados.	Revisão da literatura	O exercício físico apresentou benefícios nas estruturas e funções do SN de idosos, inclusive as funções cognitivas, e nas estruturas e funções musculares e cardiovasculares, na mobilidade e no equilíbrio.

Fonte: Dados da Pesquisa

A primeira publicação registrada na base de dados investigada ocorreu no ano de 2006. Entre os artigos selecionados e relacionados à temática, houve predominância de pesquisa de revisão da literatura (n=3), um artigo de atualização e um estudo de epidemiológico de corte transversal. As publicações se concentraram nas revistas brasileiras de reumatologia (n=2) e ortopedia (n=1).

No estudo de Tribess; Virtuoso Júnior;Oliveira (2012), os autores enfatizam que a condição frágil da pessoa idosa está relacionada com maior predisposição para a instalação de morbidades, quedas, hospitalizações, institucionalizações e mortalidade, visto que há uma diminuição da resistência aos estressores e de reservas energéticas, no qual um ciclo de exacerbação de mútuo declínio em múltiplos sistemas resulta em déficit de energia, sarcopenia e diminuição da força muscular.

Na visão de Cótica (2011) os indivíduos com idade superior a 60 anos são susceptíveis a distúrbios físicos, como fraqueza e diminuição da massa muscular, redução da capacidade dos órgãos sensoriais e disfunções motoras, fatores como insuficiência nutricional, mudanças endócrinas, mudanças climáticas e outros fatores externos e internos influenciam também o processo de envelhecimento.

Com o passar do tempo ocorre um desgaste natural dos órgãos e sistemas do corpo tornando o idoso mais vulnerável ao surgimento de doenças crônicas degenerativas que podem causar algumas “falhas”, inclusive no sistema

locomotor. Durante o envelhecimento ocorrem ainda outras alterações como o aumento do peso e da gordura corporal, diminuição da estatura, da massa muscular e esquelética, diminuição do número e tamanho das fibras musculares e perda da força muscular (FECHINE; TROMPIERI, 2017).

Entre as várias comorbidades que podem acometer essa faixa etária, Martins (2009) cita como principais síndromes geriátricas a incontinência urinária, instabilidade e quedas, imobilidade, iatrogenia e incapacidade cognitiva.

Vaccari et al. (2016) enfatiza que nessa fase as quedas são muito prevalentes e podem resultar em muitas consequências, desde simples hematomas até complicações mais sérias como fraturas ou mesmo a incapacidade de se locomover.

O número de quedas em idosos por ano, segundo destaca Ungar et al. (2013), varia de 28 a 35% na faixa etária de 65 a 75 anos aumentando para 45% nas idades acima disso. Já Alves et al. (2017) estima que anualmente ocorra 30% de quedas em idosos com mais de 65 anos.

O índice de quedas em idosos por ano é muito alto, e quanto maior for a idade maior é a chance de ocorrer as quedas com consequências mais graves. Quando comparados com os jovens e adultos, os indivíduos da terceira idades estão mais propensos a esses tipos de acidentes devido a redução da reserva fisiológica que causa alterações estruturais e funcionais no organismo (SANTOS et al., 2011). Além disso, Lima e Campos (2011) ressaltam que os idosos apresentam menos chances de suportar alguns tipos de lesões que seriam facilmente reversíveis se não fosse a influência direta do envelhecimento no seu organismo.

Na visão de Rodrigues, Barbeito e Alves Júnior (2016) as quedas podem ser ocasionadas por fatores psicológicos, fisiológicos ou ambientais, ocorrendo geralmente devido a associação destes. Como principal fator psicológico os autores mencionam o próprio medo de cair, pois os indivíduos que sofrem uma queda desenvolvem um medo de cair que pode levar a comportamentos cautelosos auxiliares na prevenção de quedas, ou mesmo diminuir a confiança que pode gerar um maior risco de quedas. Entre os fatores fisiológicos citam os que são inerentes ao processo de envelhecimento, como a hipotrofia (redução do número e tamanho das fibras musculares), sarcopenia (perda da força muscular), diminuição da acuidade visual, entre outros. E, entre os fatores ambientais estão a estrutura das

idades, que nem sempre são preparadas para receber essa categoria, e a própria residência, que muitas vezes não é adaptada para as necessidades dos idosos.

É evidente que o risco de cair aumenta significativamente com a idade e com o nível de fragilidade, e os fatores que podem desencadear em quedas podem ser intrínsecos (relacionados ao indivíduo) e/ou extrínsecos (relacionados ao ambiente) (PERRACINI, 2019), sendo muitas vezes devido a associação dos dois. O autor menciona que entre os fatores extrínsecos estão às dificuldades oferecidas pelo ambiente como pisos escorregadios, ausência de corrimão, assentos sanitários muito baixos, prateleiras muito altas, mesas e cadeiras instáveis, calçados inadequados, escadarias inseguras, entre outros.

Quanto aos fatores intrínsecos, são os relacionados ao próprio indivíduo e refletem a incapacidade parcial em manter ou recuperar o equilíbrio, alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento, presença de doenças agudas, fraqueza muscular e alterações da marcha, uso de medicamentos, sedentarismo, medo de cair, deficiência nutricional, danos visuais, deterioração cognitiva, problemas nos pés, entre outros (OLIVEIRA et al., 2017).

Em um estudo proposto por Piovesan, Pivetta e Peixoto (2011) com o objetivo de investigar a incidência e os fatores de risco que predisõem as quedas em idosos da região Oeste de Santa Maria-RS, ao analisar 20 idosos com idades entre 60 e 90 anos, os autores constataram que 15 (75%) deles possuíam histórias de quedas recorrentes, mas sem fraturas ou lesões graves. Ao avaliar o ambiente domiciliar foi identificado como risco de quedas mais frequentes a ausência de barra no banheiro, presença de tapetes, tapetes sem antiderrapante no banheiro, presença de degraus e difícil acesso ao interruptor de luz. Os autores concluíram que as quedas ocorrem pela combinação de diversos fatores e, para evitá-las é importante a identificação e modificação destes no contexto da vida do idoso. Além disso, a amostra estudada evidenciou que o risco de quedas está associado às alterações visuais e no cognitivo e aos fatores de risco do ambiente domiciliar.

Pesquisa semelhante foi desenvolvida por Neves et al. (2016) com a finalidade de identificar os fatores de risco relacionados a queda entre idosos de uma instituição pública em Goiás. O estudo avaliou 12 idosos com idade acima de 66 anos e constatou que 58,3% deles já sofreram queda e disseram ter dificuldade para andar, todos faziam uso de medicamentos, 75% relataram tonturas, 25% dificuldade para dormir e metade já sofreu pancadas na cabeça. Para os autores os

resultados encontrados levam a constatação de que a prevenção de quedas deve envolver uma abordagem multifatorial, bem como a interação do idoso com o meio ambiente deve ser observada e planejada de acordo com as suas necessidades.

Como visto, as quedas podem gerar inúmeros impactos na vida e na rotina da pessoa idosa podendo levá-la a hospitalização, institucionalização, incapacidade e dependência e morte. Beck et al. (2011) observam que os prejuízos causados pela queda trazem consequências não só aos idosos mas também podem ocasionar em danos aos familiares e aos serviços de saúde.

Sendo as quedas em pessoas idosas um problema de saúde pública, torna-se necessário uma atenção contínua e eficaz voltada para a saúde e o bem-estar dessa população que exige diferentes níveis de intervenção dos serviços de saúde de acordo com as diferentes fases da enfermidade e ao grau de incapacidade (BRASIL, 2010). Para promover o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa é preciso o planejamento de intervenções e prevenções frente a esse problema.

Nesse sentido, Tribess, Virtuoso Júnior e Oliveira (2012) ressaltam a importância de ações intervencionistas voltadas para a atividade física com a finalidade de preservar a independência funcional do idoso e minimizar os impactos do processo de envelhecer.

Diversos estudos apontam os benefícios da inclusão de atividades físicas de resistência muscular e aeróbicas na rotina dos idosos (ENGENS et al., 2016). De acordo com os autores, entre as diversas possibilidades da atividade física, o método Pilates se tornou uma modalidade popular nos últimos anos, por ser um sistema de exercícios que possibilita trabalhar o corpo todo, corrige a postura, realinha a musculatura e desenvolve a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável. Em relação a essa atividade, Irez et al. (2014) encontraram resultados positivos da prática para ganhos de força muscular que, junto ao aumento ou estabilização da perda de equilíbrio e da flexibilidade, levam a redução no número de quedas entre os idosos.

Gomes et al. (2016) observam que há evidências de que os exercícios fisioterápicos são importantes na prevenção de quedas em idosos. Os exercícios propostos em seu estudo ajudaram a alcançar o ganho real de coordenação e equilíbrio concretizando sua eficácia na vida dos idosos, diminuindo o risco de quedas e conseqüentemente promovendo a saúde. O autor enfatiza ainda que a

fisioterapia em nível primário, ou seja, de forma preventiva é fundamental na área geriátrica devido às alterações motoras decorrentes dessa fase.

Na pesquisa de Scianni et al. (2019) os resultados demonstraram que a prática de exercício físico em idosos apresenta efeitos benéficos no sistema nervoso periférico, melhoria na ativação das unidades motora, na funcionalidade, melhoria da flexibilidade, do equilíbrio, da força muscular e dos padrões de marcha. Galloza et al. (2017) também destacam os efeitos positivos da prática de exercícios físicos na funcionalidade de idosos, proporcionando maior independência em atividades de autocuidado, melhoria da autoestima, melhor qualidade de vida, maior expectativa de vida, redução do risco de quedas e da mortalidade.

Matos et al. (2016) sugerem em seu estudo que as intervenções com exercícios aquáticos bem estruturadas e controladas, que contemplem exercícios de fortalecimento muscular e exercícios aeróbios, podem ser efetivas no aumento da força muscular dos membros inferiores e na melhoria da funcionalidade de indivíduos com osteoartrite. Além da prática de exercícios físicos assistidos por profissional capacitado gerar o fortalecimento muscular, favorece a prevenção de quedas em idosos.

Freitas et al. (2012) observam que a realização de exercícios físicos pode prevenir/ou amenizar não só o enfraquecimento, mas também o encurtamento muscular, melhorando assim, a sua capacidade funcional. Souza (2015) acrescentam que os exercícios físicos quando realizados com o auxílio do fisioterapeuta promove diversas melhorias na composição corporal, reduz as dores articulares, ajuda no aumento da densidade mineral óssea, aumenta a capacidade aeróbica, melhora de força e flexibilidade, ocasionando ainda benefícios psicossociais, alívio da depressão, aumento da autoconfiança e da autoestima.

Conforme Santos et al. (2015) com a finalidade de prevenir é importante que o fisioterapeuta desenvolva atividades que possam estimular os idosos a ter hábitos saudáveis de vida, como uma alimentação adequada, a prática de atividades físicas, orientações quanto ao domicílio e intervenha na organização do ambiente visando reduzir riscos de quedas.

Corroborando com os autores supracitados, Oliveira et al. (2017) também mencionam a importância da orientação de um profissional qualificado (fisioterapeuta ou educador físico) e destacam que a prática de atividade física melhora a saúde do idoso de forma global, auxiliando na prevenção de quedas,

oferecendo maior segurança na realização das atividades de vida diária, favorecendo o contato social, reduzindo o risco de doenças crônicas, melhorando a saúde física, mental e a performance funcional, e conseqüentemente maior independência, autonomia e qualidade de vida.

De acordo com Figueiró (2019) a Fisioterapia tem como elemento principal o movimento humano, e sua função é auxiliar na recomposição e manutenção da função motora promovendo a independência física e mental do idoso.

Costa, Silveira e Mundim (2021) ressaltam que o profissional fisioterapeuta exerce uma função essencial na prevenção de quedas em idosos e contribui com a manutenção ou melhoria da capacidade funcional, reduzindo as incapacidades e limitações e possibilitando maior independência na realização de atividades físicas, fortalecimento muscular, treino de marcha, equilíbrio e alongamentos.

Nos estudos analisados a fisioterapia preventiva, com a prática de exercícios fisioterapêuticos para melhorar o equilíbrio e a musculatura da pessoa idosa demonstrou-se ser um aspecto de grande importância que proporciona maior qualidade de vida e ainda contribui de forma significativa na redução do risco de quedas, principalmente daquelas que podem trazer conseqüências mais graves. Evidenciando a necessidade de incluir este profissional na equipe multiprofissional de cuidado ao idoso, para que esta população possa ter maior autonomia no desenvolvimento de funções diversas de forma segura e adequada.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste estudo possibilitou a ampliação do conhecimento sobre a importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. A redução das taxas de natalidade e aumento gradual da expectativa de vida nos últimos anos tem desencadeado o envelhecimento populacional no Brasil. Assim, essa parcela considerável da população não pode ser ignorada, sendo necessário alternativas que solucionem e melhorem as condições de vida desses indivíduos e proporcionem uma vivência mais ativa e autônoma.

A queda é um evento multifatorial, com fatores intrínsecos, extrínsecos e comportamentais de alta complexidade e de difícil prevenção, o que exige uma

abordagem multidisciplinar e assistência contínua à saúde do idoso. É considerada normal nessa faixa etária, mas afeta diretamente a autonomia e independência das pessoas idosas, bem como reduz a sua capacidade funcional e conseqüentemente a qualidade de vida.

Diante disso, é fundamental a criação de políticas públicas voltadas para essa população, buscando melhorias nos ambientes urbanos a fim de facilitar o deslocamento e deambulação evitando o risco de quedas. Além disso, deve-se ainda propor ações educativas que possam orientar os idosos, seus familiares e/ou cuidadores para eliminar ou reduzir alguns fatores de risco de quedas no local em que estes residem.

REFERÊNCIAS

ALVES, R.L.T.; et al. Avaliação dos fatores de risco que contribuem para queda em idosos. . **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, v.20, n.1, p.56-69, 2017.

BECK, A.P.; ANTES, D.L.; MEURER, S.T.; BENEDETTI, T.R.B.; LOPES, M.A. Fatores associados às quedas entre idosos praticantes de atividades físicas. **Texto contexto – enferm.**,v.20, n.2, 2011.

BRASIL. **Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento**. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Brasília, 2010.

COSTA, F.M.C.; SILVEIRA, R.C.G.; MUNDIM, M.M. A importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos – artigo de revisão. **Rev Multidisciplinar Humanidades e Tecnologias**, v.30, n.1, p.254-266, 2021.

CÓTICA, C.S. **Percepção de envelhecimento e finitude no final da vida adulta tardia: um estudo num grupo da melhor idade**. 68f. (Dissertação). Universidade de Brasília, Brasília-DF, 2011.

DIAS, A.M. **O processo de envelhecimento humano e a saúde do idoso nas práticas curriculares do curso de fisioterapia da UNIVALI campos Itajaí: um estudo de caso**. 2007. 180f. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia) – Universidade do Vale do Itajaí, Vale do Itajaí, 2017.

ENGERS, P. B.; ROMBALDI, A. J.; PORTELLA, E. G.; SILVA, M. C. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia**, 5 6(4):352–365, 2016.

FABRÍCIO, S.C.C.; RODRIGUES, R.A.P.; JUNIOR, M.L.C. Causas e conseqüências de quedas de idosos atendidos em hospital público. **Rev. Saúde Pública**, v.38, n.1, p.93-99, 2016.

FECHINE, B.R.A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem o idoso com o passar dos anos. **Revista InterSciencePlace**, ed. 20, v.1, n.7, p.106-132, 2017.

FIGUEIRÓ, G.F. **Fisioterapia preventiva na saúde do idoso**. 2019. 27f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Centro Universitário UNIFACVEST, Lages-RS, 2019.

FREITAS, E.V.; et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

GALLOZA, J.; CASTILLO, B.; MICHEO, W. Benefits of Exercise in the Older Population. **Phys Med Rehabil Clin N Am**, 28:659-69, 2017.

GASPAROTTO, L.P.R.; FALSARELLA, G.R.; COIMBRA, A.M.V. As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, v.17, n.1, p.201-209, 2014.

GOMES, A.R.L.; et al. A influência da fisioterapia, com exercícios de equilíbrio, na prevenção de quedas em idosos. **Fisisenectus**, ano 4, n.1, p.4-11, 2016.

IREZ, G.B. The effects of different exercises on balance, fear and risk of falling among adults aged 65 and over. **Anthropologist.**, 18:129–34, 2014.

LIMA, R.S.; CAMPOS, M.L.P. Perfil do idoso vítima de trauma atendido em uma Unidade de Urgência e Emergência. **Rev. Esc. Enferm.**,v.45, n.3, 2011.

MATTOS, F.; LEITE, N.; PITTA, A.; BENTO, P. C. B. Efeitos do exercício aquático na força muscular e no desempenho funcional de indivíduos com osteoartrite: uma revisão sistemática. **Rev Bras Reumatol.**, 56(6):530–542, 2016.

MARTINS, M.A.; et al. **Clínica Médica FMUSP**. São Paulo: Manole, 2009.

NEVES, A.L.C.; et al. Fatores de risco relacionados à queda entre idosos em uma instituição pública de um município do estado de Goiás. **Revista Faculdade Montes Belos (FMB)**, v.9, n.1, p.121-173, 2016.

NUNES, L.G.T. **Marcha e Equilíbrio: Estudo sobre o risco de queda em idosos de uma instituição do município de Porto Velho**. 2018. 24f. Trabalho de Conclusão de Curso -Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, 2018.

OLIVEIRA, A.S.; et al. Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, v.17, n.3, p.637-645, 2017.

PIOVERSON, A.C.; PIVETTA, H.M.F.; PEIXOTO, J.M.B. Fatores que predispõem a quedas em idosos residentes na região oeste de Santa Maria, RS. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**,14(1): 75-83, 2011.

PERRACINI, M.R. Desafios da prevenção e do manejo de quedas em idosos. **Boletim do Instituto de Saúde**, n.47, p.45-48, 2009.

RODRIGUES, G.D.; BARBEITO, A.B.; ALVES JÚNIOR, E.D. Prevenção de quedas no idoso: revisão da literatura brasileira. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.10, n.59, p.431-437, 2016.

SANTOS, E.F.; et al. Suporte básico de vida nas principais ocorrências de trauma em pessoas idosas. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v.3, p.03-17, 2011.

SANTOS, R. K. M.; MACIEL, A. C. C.; BRITTO, H. M. J. S. et al. Prevalência e fatores associados ao risco de quedas em idosos adscritos a uma Unidade Básica de Saúde do município de Natal, RN, Brasil. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 12, p. 3.753-3.762, 2015.

SCIANNI, A. A.; FARIA, G. S.; SILVA, J. S.; BENFICA, P. A.; FARIA, C. D. C. M. Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais. **Rev Bras Cienc Esporte**, 41(1):81-95, 2019.

SOUSA, E. M. S.; OLIVEIRA, M. C. C. Viver a (e para) aprender: uma intervenção-ação para promoção do envelhecimento ativo. **Revista Brasileira de Geriatria de Gerontologia**, v.18, n. 2, p. 405-415, 2015.

SOUZA, G. A. **Causas e consequências das quedas em idosos: formas de prevenção**. 2015. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação - Curso de Enfermagem) - Uniceub, Brasília, 2015.

STOLNICKI, B.; OLIVEIRA, L. G. Para que a primeira fratura seja a última. **Rev Bras Ortop.**, 5 1(2):121–126, 2016.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO JÚNIOR, J. S.; OLIVEIRA, R. J. Atividade física como preditor da ausência de fragilidade em idosos. **Rev Assoc Med Bras**, 58(3):341-347, 2012.

UNGAR, A.; et al. Fall prevention in the elderly. **Clinical cases in mineral and bone metabolism**, 10(2):91-5, 2013.

VACCARI, E.; LENARDT, M.H.; WILLING, M.H.; BETIOLLI, S.E.; ANDRADE, L.A.S. Segurança do paciente idoso e o evento queda no ambiente hospitalar. **Cogitare Enfermagem**, n.21, p.1-9, 2016.