



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES

CURSO DE FISIOTERAPIA

NATHALIA XAVIER COSTA

**OS BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA EM GERONTES: UM OLHAR CLÍNICO
SOBRE A FISIOTERAPIA PREVENTIVA NOS IDOSOS**

Orientador: Prof.º. Esp. Danillo Augusto dos Santos

Trindade-GO

2021



CURSO DE FISIOTERAPIA

NATHALIA XAVIER COSTA

**OS BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA EM GERONTES: UM OLHAR CLÍNICO
SOBRE A FISIOTERAPIA PREVENTIVA NOS IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitário Goyazes -
UniGoyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Fisioterapia.

Orientador: Prof.º Esp. Danillo Augusto dos Santos

Trindade - GO

2021

NATHALIA XAVIER COSTA

**OS BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA EM GERONTES: UM OLHAR CLÍNICO
SOBRE A FISIOTERAPIA PREVENTIVA NOS IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitário Goyazes - Goyazes
como requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Fisioterapia, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Prof.º Esp. Danilo Augusto dos Santos

UniGoyazes

Profº Esp. Denize Ferreira

UniGoyazes

Profª Francielly Cristina Destefano Ottoboni

Membro Externo

Trindade - GO

15/06/2021

OS BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA EM GERONTES: UM OLHAR CLÍNICO SOBRE A FISIOTERAPIA PREVENTIVA NOS IDOSOS

Nathalia Xavier Costa¹; Danillo Augusto dos Santos ²

RESUMO

INTRODUÇÃO: Sabe-se que há diversos cuidados quando o assunto são idosos, cuidados esses similares e até maiores que com crianças, diante disso, é fundamental que haja intervenções paliativas e preventivas nesses gerontes por meio da Fisioterapia, ocasionando assim, melhorias na qualidade de vida desse indivíduo. **OBJETIVOS:** A proposta de objetivo geral da presente pesquisa é corroborar se há eficácia da Fisioterapia Preventiva em pacientes da terceira idade, analisando os benefícios da Fisioterapia Preventiva em idosos. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa de revisão de literatura, na qual foram realizadas buscas nas plataformas: *Scielo*, *Google acadêmico*, *Pubmed*, *PEDro* e *Lilacs*. **RESULTADOS:** Em análise, podemos concluir que enquanto alguns autores possuem ideias divergentes outros apresentam ideias semelhantes quanto ao tempo e eficácia do tratamento preventivo da Fisioterapia aos idosos. **CONCLUSÃO:** Podemos concluir que a intervenção fisioterapêutica é fundamental para a melhora da qualidade de vida do idoso, recuperando por vezes a auto estima do mesmo e respeitando a individualidade de cada paciente. **Palavras-Chave:** Fisioterapia. Gerontes. Fisioterapia Preventiva. Idosos.

THE BENEFITS OF PHYSIOTHERAPY IN GERONTES: A CLINICAL LOOK AT PREVENTIVE PHYSIOTHERAPY IN THE ELDERLY

ABSTRACT

INTRODUCTION: It is known that there are several types of care when it comes to the elderly, care that is similar and even greater than that of children. Therefore, it is essential that there are palliative and preventive interventions in these germs through Physiotherapy, thus leading to improvements in the quality of care. that individual's life. **OBJECTIVES:** The purpose of this research's general objective is to Corroborate whether Preventive Physiotherapy is effective in elderly patients, analyzing the benefits of Preventive Physiotherapy in the elderly. **METHODOLOGY:** This is a literature review survey, in which searches were performed on the platforms: *Scielo*, *Google Scholar*, *Pubmed*, *PEDro* and *Lilacs*. **RESULTS:** In analysis, we can conclude that while some authors have divergent ideas, others have similar ideas regarding the time and effectiveness of preventive treatment of Physiotherapy for the elderly. **CONCLUSION:** We can conclude that physical therapy intervention is essential to improve the quality of life of the elderly, sometimes recovering their self-esteem and respecting the individuality of each patient.

KEYWORDS: Physiotherapy. Gerontes. Preventive Physiotherapy. Seniors.

Acadêmica do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes.

²Professor Especialista regente do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes.

Dedicatória

Dedico esse trabalho a todos os apaixonados pela Fisioterapia, assim como para aqueles que atuam nas intervenções precoces com idosos e, amam verem seus pacientes em constantes melhorias. Dedico a cada profissional que se esforça para que as reabilitações aconteçam e que fazem seu trabalho com amor e compromisso, acima de tudo com a vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus, por me inspirar a seguir essa carreira e a conseguir realizar meus estudos. A minha família, que sempre me apoiaram e estiveram presentes, auxiliando em tudo que fosse possível e necessário. Gratidão!

Agradeço ao meu orientador, Professor Especialista Danillo Augusto dos Santos, por toda dedicação e paciência na elaboração dessa pesquisa. Agradecemos ao Centro Universitário UniGoyazes e toda equipe gestora do curso de Fisioterapia por todos esses anos juntos de trocas de conhecimento e informações, e, por agregarem tanto as nossas vidas, pessoais e principalmente, profissionais.

INTRODUÇÃO

Para ser considerado uma pessoa da terceira idade, o indivíduo precisa completar 65 anos de idade, isso em países desenvolvidos. Em caso de países em desenvolvimento, essa idade se reduz para 60 anos ou mais, como no caso do Brasil, dados esses obtidos por meio da Organização Mundial da Saúde (OMS).

O envelhecimento, antes considerado um fenômeno, hoje faz parte da realidade da maioria das sociedades. Sendo tamanha verdade os dados acima citados, que se estima para o ano de 2050 que existam cerca de dois bilhões de pessoas acima dos 60 anos, a maioria vivendo em países em desenvolvimento. (MANDELBAUM, 2013)

No Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2017) estima-se que existam, atualmente, cerca de 23,5 milhões de idosos, mais que o dobro do registrado em 1991, quando a faixa etária contabilizava 10,7 milhões de pessoas. Apesar de esse fato ser uma difícil realidade, percebe-se que várias instituições estão procurando investir cada vez mais na prevenção das doenças hipocinéticas e na valorização do cidadão com mais experiência de vida (CRUZ, 2010).

Sendo assim, ainda de acordo com o referido autor acima citado, o aumento do número de idosos nas últimas décadas tem requerido uma maior demanda de programas de promoção da saúde do idoso. A promoção da saúde é um tema atual e que traz desafios para a ampliação das práticas, a fim de ressaltar os componentes socioeconômicos e culturais da saúde e a necessidade de políticas públicas e da participação social no processo de sua conquista, buscando um envelhecimento ativo.

Compreende-se que a humanidade está ficando mais velha nas últimas décadas, em contrariedade com os índices de natalidade analisados nos mesmos períodos e estimados para o futuro. Esse fenômeno segundo o IBGE (2017) demonstra um declínio considerável nas taxas de natalidade, sendo está em relação ao número de filhos que as mulheres têm durante a vida, visto que, a

população que estudam para obtenção desses dados é apenas a do sexo feminino (CRUZ, 2010).

Essa redução, conforme ratifica Halls (2005), em específico, é causada por vários fatores que, combinados entre si, acarretam na diminuição da população de nascituros, sendo estes, tais como métodos contraceptivos, o ingresso e aumento das mulheres no mercado de trabalho e como arrimo familiar e opções pessoais de não gerar. Diante disto, e de acordo com o que Cruz (2010) também afirma, é com o aumento da urbanização que também se estabelece, um determinado freio as antigas famílias numerosas, pois torna-se muito caro e não rentável sustentar uma ramificação familiar muito grande nas cidades tidas como “grandes”.

A expectativa de vida segundo Gomes (2009), trata-se portanto, após uma explanação mais acentuada, sendo assim resultante do tempo estimado de existência de uma pessoa nascida em determinado ano a sua idade cronológica que está ou estava no momento de seu óbito. Com base nisso, estabelece-se por meio de pesquisas, quanto as pessoas estão vivendo – a longevidade – e se esse tempo está aumentando ou diminuindo em relação a estudos e pesquisas realizadas anteriormente.

Assim sendo, salienta-se que o que contribui para o crescimento da longevidade é a melhoria do acesso populacional aos serviços de saúde prestados, as campanhas de vacinação que a cada ano segundo o IBGE (2018) tem aumentos consideráveis de procura por esse público alvo em específico, a prevenção de doenças de modo geral, sendo ressaltado aqui, a importância dos avanços medicinais.

Cabe ressalva, outros fatores que merecem menção são o aumento de escolaridade, mesmo após adultos pela Educação de Jovens e Adultos (EJA) ou outros programas que trabalhem e possibilitem a alfabetização e o letramento do indivíduo e com isso, conseqüentemente, há o acesso às informações plausíveis e necessárias cada vez mais facilitados e procurados, questões essas que de forma geral estão relacionadas, diretamente, à melhoria das condições de vida, melhorando também essa qualidade de vida do sujeito em questão prolongando sua longevidade (FARIA, 1998).

Vale ressaltar, a naturalidade do envelhecimento em si, este que trata-se de um processo do estágio da vida de todo e qualquer ser humano, ao qual ocorrem mudanças tanto físicas, como sociais e em grande incidência, psicológicas. Tudo isso acontece de maneira única para cada sujeito, de forma individual e singular. Sendo que o processo de envelhecer visto sob a holística fisiológica não segue padrão algum, e isso, independe da idade tida como cronológica. Porém, a partir da dita terceira idade, esses eventos se tornam cada vez mais complexos e correlacionados às condições biológicas e socioculturais do ser, tornando este idoso mais frágil em vista do que era e, com isso, mais predisposto a quedas no seu cotidiano (CHEIK, 2003).

Com esse processo, o geronte passa por mudanças significativas nessa etapa da vida, o sistema nervoso central e propriedades do sistema neuromuscular são afetados, por isso a estimulação do sistema neuromuscular é essencial para a manutenção do equilíbrio, já que ainda segundo Cheik (2003), o desempenho desse sistema reflete diretamente nas habilidades cotidianas. Estudos afirmam que programas de exercício voltados para equilíbrio são eficazes na redução de quedas, evitando assim suas consequências.

Com os índices altos da população idosa cada vez em crescimento maior, tal qual a diminuição da mortalidade observada nos últimos anos do século passado até os dias atuais, mudou-se, consideravelmente o perfil demográfico populacional brasileiro, conforme observa-se Paes (2005). O Brasil, outrora um país de jovens, passou a ser um país formado por pessoas mais “vivas”, com tudo isso, tornou-se fator fundamental para debates das políticas públicas da área, visto que essa população em específico cresce, de acordo com dados do próprio IBGE (2018) mais que a população de crianças anualmente.

Com isso, nota-se modificações significativas na população geral, visto que a população idosa carece de maiores cuidados, devido ao aumento considerável de doenças degenerativas e crônicas, por exemplo. Segundo estudiosos da área, observa-se cada vez mais índices alarmantes de doenças relacionadas ao envelhecimento, já que é nessa fase da vida que ocorre mudanças de estrutura e funcionais do organismo do sujeito, o que diminui a vitalidade e com isso, favorece o aparecimento significativo de doenças, sendo destaque a falta de

equilíbrio como uma das queixas de maior recorrência segundo parecer de fisioterapeutas (PAES, 2005).

Diante de todo o exposto, percebe-se que a fisioterapia pode contribuir ativamente para minimizar os custos com despesas hospitalares, por exemplo, em pacientes idosos, pois atua amplamente na prevenção e promoção da saúde do mesmo, como medidas preventivas e eficazes.

A Fisioterapia preventiva, portanto, auxilia os idosos para que os mesmos consigam superar ameaças para seu equilíbrio, sendo assim, melhorando não somente suas capacidades funcionais como também; lhes conscientizando de suas limitações, assim como lhes sugerindo algumas alterações, mesmo que básicas, em seus lares para lhes conferirem maior segurança, para que não sofram as quedas, um dos principais fatores de queixa pela terceira idade e também de internações hospitalares do público idoso (PAES, 2005).

Assim sendo, a fisioterapia como forma de prevenção, busca ter como objetivo básico que fundamenta a promoção de saúde procurando manter esses anciãos com o máximo de capacidade funcional e independência física e mental na comunidade e no âmbito familiar (BRITO e RAMOS, 2017).

A fisioterapia procura restabelecer e melhorar a capacidade funcional dos idosos, prevenindo sua deterioração. Seu enfoque será avaliar o indivíduo como um todo, seu sistema musculoesquelético, neurológico, urológico, cardiovascular e respiratório, assim como o meio em que vive, e identificar as pessoas que acompanham este idoso, bem como suas relações sociais. Além da identificação de tais alterações e comprometimentos, o fisioterapeuta deve atuar promovendo a saúde do idoso em seu contexto integral, respeitando e garantindo a sua dignidade. Deve haver por parte do fisioterapeuta uma ampla compreensão dos outros problemas relacionados com a idade e da importância da promoção de saúde para o idoso. (PICKLES, 1998; GRAZIANO; PEREIRA, 1999 apud DUARTE et. al. 2013).

Assim sendo, percebe-se devido a todo o explanado ao longo da presente pesquisa que a Fisioterapia, com enfoque preventivo e cujo objeto de estudo é principalmente o movimento humano, colabora com as ações voltadas para a terceira idade quando lança mão de seus conhecimentos e recursos com intuito

de restaurar ou manter o mais alto nível de função motora e independência física possível (YUASCO e GOMES, 2007 apud DUARTE et. al. 2013.).

Diante do exposto, a presente pesquisa torna-se necessária e de suma importância para a temática, a mesma será dividida em um primeiro momento numa introdução explanativa sobre o que é a fisioterapia para gerontes, discursando sobre seus benefícios e tratamentos, posteriormente apresentasse uma tabela com artigos dos autores que passaram pelo critério de inclusão, os quais subsidiaram posteriormente a discussão sobre a temática em referencial teórico.

METODOLOGIA

A presente pesquisa, foi confeccionada em caráter qualitativo descritivo por meio de uma revisão bibliográfica. A mesma trata-se de uma revisão da literatura onde foram estudados diversos artigos e especialistas sobre a área de conhecimento específico para realização deste estudo.

As palavras chaves para encontrar artigos relacionados ao tema foram: “Fisioterapia Preventiva”; “Gerontes” e “ Fisioterapia para Idosos”.

Para a realização do presente artigo, foi realizado um levantamento de textos que contemplem a temática abordada, as quais passaram pelos critérios de inclusão e exclusão, os quais foram de extrema importância para a realização da mesma.

Bases de dados: A base de dados para essa pesquisa foi Scielo, Google acadêmico, Pubmed, PEDro e Lilacs.

Idioma: Todos escritos e/ou traduzidos para a Língua Portuguesa.

Limite temporal: Foram selecionados artigos e livros entre 2005 a 2021.

Foi dada prioridade a livros e artigos mais recentes, todos escritos e/ou traduzidos para a língua portuguesa. Como critérios de inclusão foram considerados artigos relacionados ao tema: Fisioterapia Preventiva para Idosos (Gerontes) os quais sejam do ano de 2005 até 2021.

Foram utilizados como critérios de inclusão, artigos veiculados em Língua Inglesa, Espanhola e/ou Portuguesa publicados no período de 2005 a 2021, sendo estudadas revisões de literatura que abordassem sobre o tratamento, classificação e cronologia.

Como critério de exclusão, foram retirados estudos que excedem a cronologia de tempo e pesquisas em que não demonstram os reais ou possíveis fatores relacionados à Fisioterapia preventiva para senescentes, assim como, pesquisas focadas em tratamentos medicamentosos ou cirúrgicos por não ser o relevante a referida pesquisa de conotação mais preventiva .

Foram encontrados 150 artigos, dos quais resultaram em 30 estudos após a leitura dos quais cerca de 6 foram utilizados no decorrer da pesquisa, pois contemplavam os critérios de inclusão à temática.

RESULTADO

Os estudos realizados foram elencados e analisados conforme o entendimento e observação dos autores de cada artigo pesquisado. Estudos em relação ao tempo de tratamento e suas abordagens, sobre o tratamento na redução da dor e também sobre a eficácia do tratamento conforme quadro a seguir.

Autor/Ano	Título do artigo	Objetivos	Resultados	Conclusão
CUTOLO Et Al, 2015.	O processo de envelhecimento humano e a saúde do idoso nas práticas curriculares do curso de fisioterapia da Univali campus Itajaí: um estudo de caso	Analisar a identificação e análise das práticas curriculares referentes ao processo de envelhecimento humano e à saúde do idoso.	Há evidências moderadas de curto prazo de que a identificação e análise significativa, o processo de envelhecimento e saúde do idoso.	Com este estudo, foi possível perceber que o curso está voltado mais à clínica do que à gerontologia, sendo que esta possibilita aos alunos a confluência de diversos campos de saber e distintos setores apontados na

				PNI e PNSPI e na necessidade do trabalho interdisciplinar.
CARVALHO Et. Al, 2019.	FISIOTERAPIA PREVENTIVA PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS DO MUNICÍPIO DE CONCEIÇÃO DO CANINDÉ - PI	O referido projeto de intervenção tem como objetivo realizar ações de saúde junto aos idosos do município de Conceição do Canindé – PI contribuindo para sua melhoria da qualidade de vida.	Os idosos constituem um grupo com características bastante variáveis, com frequentes instabilidades músculo-esqueléticas, alterações fisiológicas e patológicas. Uma das metas do processo de promoção, prevenção e reabilitação é ajudar o indivíduo a atingir a maior independência funcional possível, considerando suas potencialidades e limitações, sendo extremamente relevante a atuação do fisioterapeuta no contexto da saúde pública, sobretudo sob a ótica de uma prática voltada à promoção e prevenção da saúde.	Os benefícios observados foram inúmeros, dentre os quais pode ser destacada a promoção de um melhor desempenho físico, motor e psicológico, que refletem em maior bem-estar físico, social e emocional, elevando assim a qualidade de vida dos idosos.
COELHO; GOMES, 2016.	Exercícios Fisioterápicos e atividades físicas, possibilidades de expansão dos benefícios na interpelação pessoal familiar da pessoa idosa.	O objetivo deste estudo foi identificar por meio da revisão bibliográfica, as contribuições que os exercícios / atividades físicas podem proporcionar para o idoso na dimensão biopsicossocial, evidenciada pela percepção familiar, e, dos próprios idosos.	Foi visivelmente observado os diversos benefícios que essa prática regular proporciona para os mesmos, como: o aumento do nível de força, resistência, equilíbrio e mobilidade melhorando sua autonomia e independência.	Este estudo foi o início para o melhor entendimento sobre o assunto em questão, entretanto, ainda necessita de ser mais investigado, sobretudo, no campo prático. A prática de exercício fisioterápico e atividade física de acordo com as leituras e informações obtidas nas fontes bibliográficas mostrou-se

				que é algo indispensável e deve estar presente na vida de todas as pessoas, principalmente na de idosos.
LIMA Et. Al. 2016.	A INFLUÊNCIA DA FISIOTERAPIA NA ORIENTAÇÃO E PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS	o referido estudo tem como objetivo central, proporcionar conhecimento sobre a prevenção de quedas aos idosos do município de Rolim de Moura, por meio da Fisioterapia Preventiva.	Nota-se que a prevenção de quedas é de suma relevância, tendo em vista buscar reduzir os índices de morbidade e mortalidade, custos financeiros, internações e melhorar a qualidade de vida da população idosa.	Conclui-se que a prática a adoção de um programa de exercícios físicos regularmente, mostra-se uma estratégia muito eficaz na redução de quedas em pessoas idosas, aumentando o equilíbrio, a força muscular, a independência, favorece na relação social, melhorando a qualidade de vida e saúde.
SCHENEIDER, Alessandra Ritzel dos Santos, 2016.	Envelhecimento e quedas: a fisioterapia na promoção e à saúde do idoso	Este artigo propõe-se, por meio de um ensaio teórico, estudar o processo de envelhecimento e compreender o acometimento das funções neuromotoras que interferem na mobilidade e flexibilidade do idoso, podendo acarretar a ocorrência de quedas.	Enfatizam-se as diferentes dimensões que estão envolvidas nesse processo e como esse acometimento interfere na qualidade de vida do idoso, ressaltando o papel do fisioterapeuta, como promotor de saúde nesse processo.	As alterações que se instalam podem prejudicar a funcionalidade global do idoso, vindo a gerar acometimento dos padrões de postura e de equilíbrio e, posteriormente, exposição a quedas
SANTOS, 2020.	Papel da Fisioterapia preventiva para na terceira idade	. Transpor de maneira informativa através de estudos, a importância da Fisioterapia na prevenção e redução de	Foram utilizados oito artigos científicos relevantes à pesquisa.	O estudo e a análise dos artigos, constatou que a fisioterapia preventiva tem desenvolvido cada dia mais sua

		doenças e lesões, causadas pelo impacto do processo de envelhecimento humano.		importância recorrente no âmbito da saúde e constituindo-se como uma das áreas mais aplicadas no que tange a prevenção e tratamento de disfunções decorrentes da idade e tendo sido adotada como um importante meio de promoção da qualidade de vida do idoso.
--	--	---	--	--

Em análise ao quadro, podemos concluir que enquanto alguns autores possuem ideias divergentes, outros apresentam pontos de vistas semelhantes quanto ao tempo e eficácia do tratamento.

Diante de tais análises, percebe-se que os autores escolhidos para nortear a presente pesquisa de revisão literária, concordam sobre a importância da prevenção de quedas com o público idoso, assim como, salientam a necessidade da fisioterapia para auxiliar esses gerontes a como se prevenirem dentro das próprias casas e, nos locais que frequentam, repassando assim, informações importantes sobre cuidados que se devem ter para evitar acidentes e possíveis complicações na qualidade de vida desses pacientes.

Porém, como pode-se observar, cada autor, estabelece critérios para que ocorra essas intervenções precoces com os idosos em relação a como ser feito, alguns destacam que se deve fazer de forma individual, outros grupais. Alguns defendem que tais cuidados devem ser pensados e mantidos por familiares, outros em suma maioria que o próprio idoso consiga fazer isso. Porém, como já mencionado, destaca-se a necessidade de que seja feito, para isso, será explicado de maneira mais detalhada nas discussões sobre a tabela dos autores dos artigos citadas na mesma.

DISCUSSÕES

A sociedade vem envelhecendo de modo acelerado, desde a década de 40, muitas mudanças sociais, econômicas e culturais têm favorecido para ampliar a perspectiva de vida da população, fenômeno este que cada vez mais ganha destaque em todo o mundo (KUCHEMANN, 2012 apud COELHO, 2016). E assim como em outros países, o Brasil tem vivenciado a diminuição da população jovem e um importante aumento da população idosa (AZEVEDO, 2015 apud COELHO, 2016).

De acordo com o censo demográfico do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), existe uma perspectiva de que a população idosa chegue a 32 milhões até o ano de 2025, ou seja, quinze vezes mais do que havia em 1950, e esta perspectiva fará com que o Brasil fique 6º lugar no mundo com o maior número de pessoas com faixa etária acima de 60 anos de idade (BODSTEIN; LIMA; BARROS, 2014 apud CARVALHO, 2019).

O Estatuto do Idoso – Lei número 10.741, de 1º de outubro de 2003 em seu Artigo primeiro, considera como idoso as pessoas com faixa etária igual ou superior a 60 (sessenta) anos de idade. Porém, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), caracteriza-se como idosos os indivíduos com faixa etária igual ou idade igual ou superior a 60 anos de idade em países em fase de desenvolvimento e 65 anos de idade em países desenvolvidos (LIMA, 2016).

Existe um consenso entre os trabalhos publicados no que diz respeito ao envelhecimento populacional, sendo que os estudos destacam que houve uma vitória e é um desafio para a humanidade, uma vez que no mundo há uma quantidade significativa de pessoas com mais de 60 anos de idade e, além disso, essa quantidade tem aumentado nos últimos anos de forma cada vez mais rápida do que as demais faixas etárias. (LIMA, 2016).

No ano de 2006, a estimativa era de que havia cerca de 688 milhões de idosos e que até 2050 este número alcançará 2 bilhões, quando valor muito superior do que o dos jovens menores de 14 anos de idade, um fato nunca visto antes. E ainda, a população acima de 80 anos de idade, que é mais suscetível a quedas e outros inúmeros distúrbios músculoesqueléticos, tem crescido aceleradamente, e estima-se que representarão 20% da população idosa em 2050 (AZEVEDO, 2015 apud COELHO, 2016).

Uma das preocupações com o envelhecimento no Brasil, é a necessidade de definição da melhor estratégia de atendimento aos pacientes idosos. Estudos questionam se o ato de atender, bem como, a análise das doenças e as políticas de saúde deveriam ser feitos tendo como parâmetro as necessidades específicas aos problemas apresentados ou a idade (LAKS, 1995; ALMEIDA et al., 2003 apud SANTOS, 2020).

A expansão das ações de promoção, prevenção e assistência à população idosa é um desafio ao SUS, no aspecto social, demográfico e epidemiológico (FRANCISCO et al., 2003; BRASIL, 2016).

Neste contexto, a Organização Mundial de Saúde (OMS), define que o principal eixo da atenção à população idosa não pode ser simplificado apenas à assistência para com eles. Há necessidades o desenvolvimento de políticas que assegurem um envelhecimento saudável, através da promoção de saúde (VERAS et al., 2008 apud SCHEINER, 2016).

A criação de programas por equipes multidisciplinares é indispensável, a fim de obter melhores resultados tanto na internação como no acompanhamento dos idosos fora do ambiente hospitalar, com uma identificação mais precisa dos problemas clínico, psicossocial, funcional e ambiental (COELHO, 2016).

Uma das principais metas do processo de promoção, prevenção e reabilitação é ajudar o indivíduo a atingir a maior independência funcional possível, considerando suas potencialidades e limitações, e conseqüentemente retardar ou evitar danos posteriormente (BARDUZZI et al., 2013 apud COELHO, 2016).

A população idosa que utiliza de forma intensa os recursos destinados à saúde poderia gozar de melhor saúde, originando menores custos com hospitalizações e recursos de complexidade tecnológica crescente se seus membros em maior risco fossem identificados precocemente e abordados de forma preventiva (SCHEINER, 2016).

Ressalta-se que, uma característica marcante da população idosa é que eles constituem importantes consumidores dos serviços de saúde por possuírem maior fragilidade biopsicossocial e, conseqüentemente, maior possibilidade de sofrer enfermidades em qualquer um dos três níveis de atenção (ALMEIDA et al., 2003; CANINEU et al., 2004 apud COELHO, 2016).

É preciso destacar que a avaliação do idoso, não consiste apenas na simples soma de impressões especializadas, mas deve haver a integração de um projeto completo de cuidados, com os aspectos somáticos, psíquicos e médico-sociais do paciente (CAMUS et al., 1996 apud LIMA, 2016).

Os serviços de saúde oferecidos devem estar preparados para atender os problemas específicos não somente relacionados às múltiplas dificuldades somáticas e psiquiátricas, mas também as deficiências sensoriais e motoras, às carências nutricionais e às dificuldades sociais, que exigem programas de saúde e cuidados adaptados (ALMEIDA et al., 2003; CANINEU et al., 2004 apud LIMA, 2016).

A OMS recomenda que políticas de saúde voltadas para o envelhecimento levem em consideração os determinantes de saúde ao longo de toda a vida, englobando a questão social, econômica, comportamental, pessoal, cultural, além do ambiente físico e acesso a serviço, enfatizando as desigualdades sociais e a questão de gênero (LIMA, 2016).

Neste contexto, vários trabalhos têm demonstrado que a atenção em grupos pode contribuir para a promoção, proteção e controle dessas situações. Nas consultas individuais, as instruções e desenvolvimento do processo de educação em saúde são insatisfatórios, sendo as reuniões um espaço complementar de troca de informações e estímulo social, trabalhando fortemente a promoção de saúde (NAVARRETE E PÉREZ, 1998 apud COELHO, 2016).

Trabalhar em grupos, com essa população, ajuda na prática da independência, mobilizando-os em busca de autonomia, aumento de autoestima, melhora do senso de humor, e redução da vulnerabilidade que comumente ocorre nesta faixa etária. O incentivo a programas alternativos que retirem os idosos de suas residências e retomem papéis sociais, bem como outras atividades de ocupação do tempo livre, tais como atividade física, de lazer, culturais ou de cuidado com a mente e corpo, e o relacionamento interpessoal e social são de extrema importância na recuperação de idosos e melhoria de sua autoestima (SANTOS, 2020).

Sendo assim, denota a importância da presente pesquisa com um olhar fisioterapêutico em relação ao tema proposto e sua relevância para estudos posteriores de aprofundamento do mesmo para auxiliar novos conhecimentos

sobre o tema em relevância. (SANTOS, 2020). Sendo que, tanto a presente pesquisa quanto o artigo do autor citado objetivam, portanto, avaliar a efetividade do programa de fisioterapia preventiva para idosos, utilizando parâmetros relacionados à qualidade de vida, capacidade funcional e equilíbrio, relacionando os parâmetros adotados pelos autores escolhidos para compor o referido artigo e, assim colaborar para uma análise mais correta de quais medidas são melhores relacionadas e usadas.

Diante disso, a independência do idoso para a execução das atividades da vida diária, com a finalidade de minimizar as consequências fisiológicas e patológicas do envelhecimento, garantindo a melhoria da mobilidade e contribuindo para uma qualidade de vida satisfatória devem ser os pontos principais de ações interventivas de promoção da saúde, por meio, principalmente, da fisioterapia preventiva.

CONCLUSÃO

O estudo e a análise dos artigos, constatou que a fisioterapia preventiva tem desenvolvido cada dia mais sua importância recorrente no âmbito da saúde e constituindo-se como uma das áreas mais aplicadas no que tange a prevenção e tratamento de disfunções decorrentes da idade e tendo sido adotada como um importante meio de promoção da qualidade de vida do idoso.

Dessa maneira, ressaltando que o trabalho fisioterapêutico é uma das vias que podem proporcionar um envelhecimento saudável, tornando o idoso cada vez mais produtivo diante da sociedade, possibilitando o mesmo a desenvolver suas atividades diárias sem risco inerentes de quedas e lesões, reafirmando que a fisioterapia preventiva tem muito a contribuir na vida população idosa em geral.

Diante disto, compreende-se a importância deste trabalho junto à comunidade idosa, visto que a atuação do profissional Fisioterapeuta nesta população é imprescindível para atenuar os problemas que futuramente possam se instalar e também atuar nos distúrbios já instalados, pois este profissional possui amplo conhecimento tanto teórico quanto prático que podem ser aplicados

no dia a dia do idoso, com a finalidade de prevenir e também tratar o processo de envelhecimento, por meio da realização de exercícios físicos orientados e regulares que favorecem estes indivíduos a tornarem-se mais ativos e, subsequentemente mais independentes.

Diante do exposto, reconhece a relevância deste tema, ficando o mesmo como sugestão para estudos futuros mais aprofundados, onde outros acadêmicos do Curso de Bacharelado em Fisioterapia possam fazer uma parceria com a Associação dos Idosos, e colocar em prática os exercícios físicos fisioterápicos para esta população, como forma de melhorar a qualidade de vida dos idosos e reduzir os riscos de quedas e o desenvolvimento de outras patologias.

Sendo assim e em concordância com os dados apresentados na tabela de autores que embasaram a presente pesquisa de revisão bibliográfica, a qual percebe-se a importância defendida pelos autores de se trabalhar com a prevenção fisioterápica com os idosos, independente, dos meios que se use, mas que seja feita com carinho, responsabilidade e colaborando para melhorias na qualidade de vida desses sujeitos.

Diante disso, afirma-se que a presente pesquisa alcançou os objetivos propostos e que, será de grande relevância para pesquisas futuras assim como, para nortear novos estudos sobre a temática pela autora.

REFERÊNCIAS

ABREU, S.S.E, CALDAS, S.P. **Velocidade de marcha, equilíbrio e idade: um estudo correlacional entre idosas praticantes e idosas não praticantes de um programa de exercícios terapêuticos.** *Rev Bras Fisioter*, São Carlos, v. 12, n. 4, p. 324-30, jul./ago. 2018.

CARVALHO, Letícia Maria Sena Passos. **FISIOTERAPIA PREVENTIVA PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS DO MUNICÍPIO DE CONCEIÇÃO DO CANINDÉ – PI.** 2019. Disponível em <https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/13757> Acesso em Maio de 2021.

CHEIK, N.C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M.L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos.** *R. bras. Ci. e Mov.* 2003; 11(3): 45-52.

COELHO, Daniel Pereira. GOMES, Lorena Santos. **Exercícios fisioterápicos e atividades físicas, possibilidades de expansão dos benefícios na interpelação pessoal familiar da pessoa idosa.** 2016. Disponível em <https://monografias.ufop.br/handle/35400000/261> Acesso em Maio de 2021.

CRUZ, A; OLIVEIRA, E.M; MELO, S.I.M. **Análise biomecânica do equilíbrio do idoso.** Acta Ortop Bras. 2010.

CRUZ, I.B.M.; BARRETO, D.C.M; FRONZA, A.B.F.; JUNG, I.E.C.; KREWER,CC.; ROCHA, A.I.U.M.; SILVEIRA, A.F. **Equilíbrio dinâmico, estilo de vida e estados emocionais em adultos jovens.** Revista Bras.Otorrinolaringol. 2010.

FARIA, Anália Rodrigues. **O desenvolvimento da criança, do adolescente até a senescência segundo Piaget.** São Paulo: Ática, 1998.

FIGUEIREDO, K. et. al. **Instrumentos de avaliação do equilíbrio corporal em idosos.** Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum. 2007.

FRANCHILE, Basilio Rommel Almeida. Et al. **O processo de envelhecimento: Os principais fatores que ocorrem com o idoso no passar dos anos.** Revista Científica Internacional, ed. 20, v. 8, São Paulo, 2012.

GAZZOLA, J. M.; GANANÇA, F. F.; PERRACINI, M. R. at al. **O Envelhecimento e o Sistema Vestibular.** Revista Fisioterapia em Movimento. Curitiba, v. 18, n. 3, p. 39-48, jul. /set. 2015.

GOMES, A.O.G.; CINTRA, F.A.; DIOGO, M.J.D.; NÉRI, A.L.; GUARIENTO, M.E.; SOUSA, M.L.R. **Comparações entre idosos que sofreram quedas segundo desempenho físico e número de ocorrências.** Revista Bras. de Fisioterapia: 2009.

GOMES,G.C. **Tradução, adaptação transcultural e exame das propriedades de medida da escala” Performance Oriented Mobility Assessment”(POMA) para uma amostragem de idosos brasileiros institucionalizados.** Universidade Estadual de Campinas. Dissertação de Mestrado,2003; 115p Disponível em <http://www.eerp.usp.br/ebooks/POMAWord%5B1%5D.pdf> Acesso em 13 de Maio de 2020.

HALL J.S. **Biomecânica Básica.** 4º edição. Editora Guanabara Koogan, 2005.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, 2017. **População Segundo os Grupos de Idade.** Disponível em: URL: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2000/default_tabulacao_shtm. Acesso em 2 de junho de 2020.

LIMA, Marluce Pereira Damasceno. **A INFLUÊNCIA DA FISIOTERAPIA NA ORIENTAÇÃO E PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS**. 2016. Disponível em <https://monografias.brasilecola.uol.com.br/saude/a-influencia-fisioterapia-na-orientacao-prevencao-quedas-idosos.htm> Acesso em Maio de 2021.

PADOIN, P.G; GONÇALVES, M.P; COMARU T; SILVA, A,M,V; **Análise comparativa entre idosos praticantes de exercício físico e sedentários quanto ao risco de quedas**. O mundo da saúde, São Paulo, 2010.

PAES, M.R.S. **Efeito de um programa de atividade física no equilíbrio estático e dinâmico em idosos**. Porto, 2005

PEDRINELLI, A; GARCEZ-LEME, L.E; NEBRE, R.S.A. **O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso**. Rev Bras Ortop. 2009.

RUWER S.L; ROSSI, A.G; SIMON, L.F. **Equilíbrio no idoso**. *Rev. Bras. Otorrinolaringol.* 2005.

SCHMIDT, P. M. S. et al. **Avaliação do equilíbrio em alcoólicos**. Brazilian journal otorhinolaryngology. 2010; 76(2): 148-155.

SCHINEIDER, Alessandra Ritzel dos Santos. **Envelhecimento e quedas: a fisioterapia na promoção e atenção à saúde do idoso**. 2016. Disponível em <file:///C:/Users/Emilio/Downloads/414-Corpo%20do%20artigo-8739-1-10-20120421.pdf> Acesso em Maio de 2021.

SIMOCELI, L.; BITTAR, R. S. M.; SZNIFER, J. **Eficácia dos Exercícios de Adaptação do Reflexo Vestibulo-ocular na Estabilidade Postural do Idoso**. São Paulo, v.12, n.2, 2012.

SIQUEIRA, F.V; FACCHINI, L.A; PCCINI, R.X; TOMASI, E; THUMÉ,E; SILVEIRA, D.S; VIEIRA, V; HALLAL, P.C. **Prevalência de quedas em idosos e fatores associados**. Revista Saúde Pública: 2007.

SHEPHARD, J.J.F. **History, concepts and theory in the psychology of aging**. In J.E. Birren e K.W. Schaie (Eds.), **Handook of The Psychologu of agin**.4^a Edition. San Diego: Academic Press, 2003. Livre Tradução.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 1991.