



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES UNIGOYAZES
CURSO DE FISIOTERAPIA

**INSTABILIDADE POSTURAL E AS INTERFERÊNCIAS NA SOCIALIZAÇÃO NA
VIDA DO IDOSO UMA PREVALÊNCIA PARA A SOLIDÃO E A DEPRESSÃO.**

Wenjel Cristina Da Silva

Orientador: Prof. Esp. Danillo Augusto dos Santos

Trindade-GO
2022

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE FISIOTERAPIA

**INSTABILIDADE POSTURAL E AS INTERFERÊNCIAS NA SOCIALIZAÇÃO NA
VIDA DO IDOSO UMA PREVALÊNCIA PARA A SOLIDÃO E A DEPRESSÃO.**

Wenjel Cristina da Silva

**Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitários
Goyazes – UniGoyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel em
Fisioterapia**

Orientador: Prof. Dr. Danillo Augusto dos Santos

Trindade - GO

2022

Wenjel Cristina da Silva

**INSTABILIDADE POSTURAL E AS INTERFERÊNCIAS NA SOCIALIZAÇÃO NA
VIDA DO IDOSO UMA PREVALÊNCIA PARA A SOLIDÃO E A DEPRESSÃO**

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

Prof. Esp. Danillo Augusto dos Santos
Centro Universitário Goyazes - UniGoyazes

Prof. Esp. Denize Ferreira (Interno)
Centro Universitário Goyazes - UniGoyazes

Júnior Oliveira Sousa (Externo)
Fisioterapeuta

Trindade - GO

13/12/2022

Instabilidade postural e as interferências na socialização na vida do idoso uma prevalência para a solidão e a depressão

Wenjel Cristina da Silva¹; Danillo Augusto dos Santos²

RESUMO

INTRODUÇÃO: A instabilidade postural pode ser definida como a incapacidade de interagir as informações sensoriais e determinar as oscilações do corpo na posição ereta durante a manutenção do equilíbrio. A redução das funções fisiológicas aumentam a vulnerabilidade e dependência do indivíduo, tornando mais propenso a quedas. A solidão e depressão tem uma prevalência maior em idosos, pela redução de suas funções na sociedade, tendo um declínio na função cognitiva prejudicando significativamente o dia-a-dia. **OBJETIVOS:** Analisar como a instabilidade postural afeta a vida dos idosos perante a sociedade, e quais consequência emocional pode ser adquirida. **METODOLOGIA:** Este trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica. **RESULTADOS:** As pesquisas realizadas evidenciam que um idoso que sofre com a instabilidade postural tem sua vida afetada, resultado em quadros depressivos. **CONCLUSÃO:** Segundos os dados mais recentes apontam que depressão tende a aumentar ao decorrer dos anos, principalmente devido ao afastamento dos meios sociais como trabalho, família, amigos, atividades que geram lazer. Um idoso que pratica uma atividade física regular, consegue ser mais participativo em suas tarefas diárias tendo assim uma melhora na sua saúde física e mental.

PALAVRAS-CHAVE: Instabilidade Postural. Idoso. Solidão. Depressão.

Postural instability and interference in socialization in the life of the elderly, a prevalence of loneliness and depression

ABSTRACT

INTRODUCTION: Postural instability can be defined as the inability to interact with sensory information and determine body oscillations in the upright position while maintaining balance. Reductions in physiological functions increase the individual's vulnerability and dependence, making them more prone to falls. Loneliness and depression have a higher prevalence in the elderly, due to the reduction of their functions in society, with a decline in cognitive function, significantly impairing their daily lives. **OBJECTIVES:** To analyze how postural instability affects the lives of elderly people in society, and what emotional consequences can be acquired. **METHODOLOGY:** This work was developed through a bibliographic review. **RESULTS:** The research carried out shows that an elderly person who suffers from postural instability has their life affected, resulting in depressive conditions. **CONCLUSION:** According to the most recent data, depression tends to increase over the years, mainly due to the withdrawal from social environments such as work, family, friends, activities that generate leisure. An elderly person who practices regular physical activity is able to be more participatory in their daily tasks, thus improving their physical and mental health.

KEYWORDS: Postural Instability. Elderly. Loneliness. Depression.

¹Acadêmico do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

²Orientador: Prof. Especialista, do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

INTRODUÇÃO

Sabendo-se que a população com faixa etária maior que 60 anos teve uma crescente de 25,4 milhões para 30,2 milhões da população do país, segundo pesquisas do IBGE (2017), levando a aumentar as pesquisas voltadas a esse grupo, com intuito de trazer uma melhor qualidade de vida.

A síndrome geriátrica instabilidade postural pode ser definida como a incapacidade de integrar as informações sensoriais e determinar as oscilações do corpo na posição ereta durante a manutenção do equilíbrio. Tem características multifatoriais, destas características as principais são a diminuição de força muscular, redução das funções fisiológicas e déficit no sistema vestibular. (MORAES ET AL, 2019)

O envelhecimento acarreta em várias mudanças fisiológicas como: perda de massa muscular(sarcopenia) e óssea(osteopenia), rigidez das articulações, diminuição da estatura, postura encurvada, alterações da coluna vertebral desgaste das vértebras, dificuldade na mobilidade, alteração no equilíbrio, confusão mental, perda de neurônios, cognição diminuída, prisão de ventre, dificuldades para urinar, metabolismo mais lento, disfunções na visão e audição. O conhecimento adquirido sobre as alterações fisiológicas presentes nos idosos, possibilita aos profissionais da saúde desenvolver novas técnicas para um tratamento mais eficiente, com menor impacto em suas AVDs. (CHAGAS E ROCHA, 2012).

Durante a senescência o indivíduo vai perdendo sua capacidade em realizar algumas funções onde exijam força e equilíbrio resultando em um declínio físico causando esta instabilidade (ABDALA et al, 2017). Esse mesmo autor descreve que as principais alterações são: aumento da curvatura cifótica da coluna torácica, diminuição da lordose lombar, aumento do ângulo do joelho, o deslocamento da articulação coxofemoral para trás e a inclinação do tronco para frente. Relata ainda que, quanto a marcha as alterações são: velocidade reduzida, comprimento da passada e cadência diminuindo, diminuição da altura do passo, aumento do tempo em duplo apoio, diminuição da amplitude de movimento nas articulações de quadril, joelho e tornozelo e diminuição da dissociação de cintura.

Para executar uma marcha de forma eficiente precisamos de todos os sistemas existentes no corpo o musculoesquelético, neurológico, cardiovascular,

estímulos visuais, auditivos, sensoriais, vestibulares, motores e o equilíbrio, e um gasto energético significativo. (SOUZA E TAVARES, 2010).

A depressão é uma doença psiquiátrica que afeta o emocional, tendo em vista várias características fenomenológicas (melancolia, quadros psicóticos, quadros atípicos, formas catatônicas) , o diagnóstico é feito quando o indivíduo apresenta pelo menos cinco destas sintomatologia por um período mínimo de duas semanas, os principais sintomas são: irritabilidade, ansiedade e angústia, desânimo, cansaço fácil, necessidade de maior esforço para fazer as coisas, diminuição ou incapacidade de sentir alegria e prazer , desinteresse, falta de motivação e apatia, sentimentos de medo, insegurança, desesperança, desespero e desamparo, pessimismo, ideias frequentes e desproporcionais de culpa, baixa autoestima, sensação, inutilidade, ruína e fracasso, interpretação distorcida e negativa da realidade, dificuldade de concentração, raciocínio mais lento e esquecimento, diminuição do desempenho sexual, perda ou aumento do apetite e do peso, insônia ou despertar matinal precoce, dores e outros sintomas físicos não justificados por problemas médicos.

Em adultos apresenta-se na maior parte das vezes como um humor deprimido e apatia, nos idosos as queixas comuns aparecem como dores no corpo, tontura, cansaço, falta de apetite e sono desregulado, queixas que não fecham um diagnóstico clínico (OLIVEIRA et al, 2019). Esse autor descreve ainda que, os idosos sofrem mais com a depressão por não conseguirem executar tarefa simples, consequência das suas dificuldades físicas associadas a idade, uma dependência maior de terceiros, gera a sensação de inutilidade que juntamente ao afastamento de suas AVP's (atividades profissionais), levam o idoso a ter um isolamento social.

Segundo Noimann et. al, 2021, a acupuntura vem trazendo vários benefícios no tratamento da ansiedade e depressão, a acupuntura é uma forma de medicina alternativa e um ramo da medicina tradicional chinesa no qual finas agulhas são inseridas no corpo do paciente, com intuito de diminuir o uso de antidepressivos, o tratamento traz também efeitos anti-inflamatório e analgésicos. Mesmo tendo outras alternativas para auxiliar no tratamento da ansiedade e depressão, a principal opção ainda é pelas medicações.

De forma preventiva um tratamento fisioterapêutico tem uma eficiência maior, melhorando significativamente a qualidade de vida dos idosos, ajudando no equilíbrio, força e capacidade funcional, contribuindo para redução no índice de quedas, levando a uma baixa nas hospitalizações. Porém é menos utilizada, as

políticas públicas não viabilizam verbas suficientes para a demanda de idosos no país. (MOURA, 2022)

A fisioterapia tem um papel fundamental na equipe multidisciplinar, ajudando o idoso a desenvolver melhor seu bem estar físico, aprimorando suas habilidades e o reabilitando a algumas funções, as atividades auxiliam a ter uma maior interação entre o corpo e a mente, fazendo com que o paciente tenha uma melhor compreensão corporal e perceptiva sobre si mesmo. Ajudando-o no desenvolvimento social e intelectual, bem como na auto confiança. (SILVA E HENRIQUES 2020).

METODOLOGIA

Este trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica através da busca por informações levantadas a partir de pesquisas nas plataformas das bases de dados LILACS, PubMede e Google Acadêmico, com uma busca por artigos com o assunto discutido nesta pesquisa, utilizando os seguintes descritores: senescência, depressão, envelhecimento, instabilidade postural. Como forma de inclusão foram publicações com texto na íntegra em formato de pdf, online de fonte confiáveis, publicados nos últimos 10 anos e que se tratava do tema proposto, como critério de exclusão foram, publicações realizadas anterior ao ano de 2012, que fugiam do tema pesquisados e em plataforma que não eram confiáveis. Após as etapas de exclusão por serem duplicados nas plataformas, por leitura do tema, leitura de resumo restaram uma amostra final de oito fontes bibliográficas elegíveis, incluídas na tabela 1.

RESULTADOS

REFERÊNCIAS	TÍTULO	METODOLOGIA	RESULTADOS
Nathalia Vilanova da Silva Fabiana Regina Henriques 2020	Benefícios da Fisioterapia em Pacientes com Depressão	O trabalho compreende uma revisão bibliográfica, utilizando-se de informações disponíveis em livros acadêmicos, artigos científicos e dados	O autor relata que o tratamento fisioterapêutico apresenta resultados significativos para os pacientes em tratamento da depressão e contribui de forma direta para a evolução do mesmo.

		da OMS.	
Carla Noimann; Filipe de Sousa Moraes; Natasha Souza Silva dos Santos; Naira Patricia Castro de Oliveira 2021	Fisioterapia na melhora da depressão e ansiedade	Neste estudo, utilizou-se o método de pesquisa bibliográfica, a partir de análise de artigos e documentos a respeito do tema, nas seguintes bases de dados: PubMed, Google acadêmico, scielo e Pedro.	Em resposta oferecemos dois tipos de tratamentos, os quais não são invasivos. Sendo um deles a acupuntura.
Dayana Cristina Moraes; Maria Helena Lenardt; Marcia Daniele Seima; Bruno Henrique de Mello; Larissa Sayuri; SetoguchiClarice Maria Setlik 2019	Instabilidade postural e a condição de fragilidade física em idosos	Estudo transversal com amostra constituída por 381 idosos.	Esse resultado favorece o planejamento dos cuidados gerontológicos fortalece o plano de tratamento sob uma abordagem específica.
Adriana Moura Chagas; Eliana Dantas Rocha 2012	Aspectos fisiológicos do envelhecimento e contribuição da Odontologia na saúde do idoso	O estudo teve caráter de revisão sendo elaborada através de literatura científica.	Concluiu-se que o conhecimento da fisiologia do envelhecimento tem contribuído para o desenvolvimento de novas estratégias na área da saúde.
Letícia Menezes de Oliveira; Gesualdo Gonçalves de Abrantes; Gérson da Silva Ribeiro; Nilza Maria Cunha; Maria de Lourdes de Farias Pontes; Selene Cordeiro Vasconcelos 2019	Solidão na senescência e sua relação com sintomas depressivos: revisão integrativa	Trata-se de uma revisão integrativa da literatura por meio de artigos.	As evidências científicas demonstraram que idosos solitários apresentam mais sintomas depressivos.
MARÍLIA DOS SANTOS MOURA 2022	Condutas fisioterapêuticas na prevenção de quedas em idosos	Trata-se de uma revisão de literatura de publicações em periódicos.	As práticas de saúde ainda são predominantemente centradas na assistência e não na prevenção.
Roberta Pellá Abdala; William Barbieri Junior; Carlos Roberto Bueno Júnior; Matheus Machado Gomes; 2017	Padrão de marcha, prevalência de quedas e medo de cair em idosas ativas e sedentárias	Foi realizado um estudo no Laboratório de Biomecânica e Controle Motor (LaBioCoM), na Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto.	Os estudos analisados tiveram como resultado que, idosas praticantes de exercícios físicos demonstraram menores declínios nos parâmetros espaço-temporais.
A Sousa; João Manuel R. S. Tavares	A marcha humana: uma abordagem biomecânica	Neste trabalho foi efetuada uma revisão dos estudos sobre os	O estudo verificar que a necessidade da velocidade do centro de massa entre

2010		aspectos biomecânicos da marcha.	passos prediz um forte componente do gasto energético na marcha e que este, por sua vez, está associado à velocidade.
------	--	----------------------------------	---

DISCUSSÃO:

Silva e Henriques (2020), mostra em seu estudo os benefícios que a fisioterapia pode proporcionar no tratamento de pacientes com diagnóstico de depressão, tanto no processo de reabilitação como na prevenção, considerando uma visão holística do paciente, corpo, mente e interação social.

No estudo de Noimann et. al, 2021, comprovou a eficácia da fisioterapia no tratamento de ansiedade e depressão, utilizando de meios alternativos como: a acupuntura e a massoterapia. Na aplicação de tais técnicas foi relatado a diminuição dos sintomas dessas patologias.

Moraes et al, (2019), em sua pesquisa observou a presença de instabilidade postural onde determina o idoso ser frágil ou pré-frágil. Esse resultado favorece o planejamento dos cuidados gerontológicos de enfermagem e fortalece o plano de tratamento sob uma abordagem específica segundo esse mesmo autor.

Oliveira, 2019; relata que a solidão e depressão têm algumas características em comum, que ao desenvolver uma dessas condições, a outra é estimulada nos idosos, desta forma, a solidão é um grande fator de risco de desenvolvimento da depressão, assim como a depressão é um fator agravante da solidão em idosos.

Reconhecendo o aumento da população idosa, sem dúvida, há necessidade do planejamento de políticas públicas que possibilitem por parte dos serviços de saúde a organização do cuidado ofertado aos idosos, bem como, a importância de ações preventivas, o suporte fisioterapêutico está alicerçado nas práticas preventivas de quedas para a população idosa, segundo (MOURA, 2022).

Chagas e Rocha (2012), demonstra em seu estudo que o envelhecimento normalmente leva a várias modificações fisiológicas em todo o organismo, havendo uma relevância de doenças crônicas nestes indivíduos, que constituem a maior parcela de pessoas que necessitam de atendimento nos serviços de saúde.

Abdala et al, (2017) Apresenta como resultado de suas pesquisas que, a prática de exercícios físicos realizados de forma sistemática em programas de educação

física para idosos é uma estratégia interessante para minimizar os efeitos do processo de envelhecimento na marcha, nos riscos de quedas e no medo de cair em idosos.

Em termos biomecânicos existe um conjunto de fatores responsáveis pelo deslocamento e aceleração do centro de massa e consequentemente pelo gasto energético durante a marcha, sendo este fortemente influenciado pela velocidade atribuindo responsabilidade à necessidade de deslocamento do centro de massa na fase de duplo apoio e suporte de peso corporal (SOUSA E TAVARES 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a realização desta pesquisa, foi possível concluir que um indivíduo que é diagnosticado com a síndrome geriátrica instabilidade postural, pode desenvolver além das consequências físicas, declínio emocional e alterações cognitivas. Levando em consideração que com o avanço da idade os mesmos vão se afastando de suas atividades diárias comuns, que fazem parte dos meios de socialização. O idoso que mantém uma vida ativa e pratica exercícios físicos de forma constante e bem orientada, está menos propenso a desenvolver doença físicas e psíquicas. O fisioterapeuta tem uma atuação importante nessa função pois consegue trazer vários estímulos para todos os sentidos necessários, assim realizando treinamentos funcionais para que o indivíduo volte a suas AVD com um aumento das suas habilidades em executá-las. Ajudando-o também a manter uma rotina e a socializar, trazendo uma melhora física e mental.

REFERÊNCIAS

SILVA, Nathalia Vilanova e HENRIQUES, Fabiana Regina. **Benefícios da Fisioterapia em Pacientes com Depressão**. Disponível em: <<https://www.unaerp.br/documentos/3763-xvisici-beneficios-da-fisioterapia-em-pacientes-com-depressao/file>> Acesso em: 02/11/22. 2020.

NOIMANN, Carla; et al, Fisioterapia na melhora da depressão e ansiedade., 2021. **Research, Society and Development**, Amazônia, v. 10, n. 15.

MORAES, Dayana Cristina; et al. Instabilidade postural e a condição de fragilidade física. Revista: **Lat Am Enfermagem**. Ribeirão Preto, São Paulo. 2019.

OLIVEIRA, Letícia Menezes de; et al. Solidão na senescência e sua relação com sintomas depressivos Revista: Bras. **Geriatr. Gerontol**; 22(6):e190241. Paraíba 2019.

MOURA, Marília dos Santos. 2022. **Condutas fisioterapêuticas na prevenção de quedas em idosos**. Porto Alegre, 2022. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/249497>>. Acesso em: 04/11/2022.

CHAGAS, Adriana Moura; ROCHA, Eliana Dantas. Aspectos fisiológicos do envelhecimento e contribuição da Odontologia na saúde do idoso. **Rev. Bras. Odontol. vol.69 no.1** Rio de Janeiro. 2012.

ABDALA, Roberta Pellá; et al. PADRÃO DE MARCHA, PREVALÊNCIA DE QUEDAS E MEDO DE CAIR EM IDOSAS ATIVAS E SEDENTÁRIAS. Revista: **Bras Med Esporte** – Vol. 23, N1. Ribeirão preto.

SOUSA, A. e TAVARES, J. M. **A marcha humana: uma abordagem biomecânica**. Área Científico-Pedagógica de Fisioterapia, Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico do Porto. Vila Nova de Gaia, 2010.