

BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS E NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS.

LUDHIANNY LARA PRESTES,¹; DEL GROSSI, CASSIO LUCIO²

RESUMO

Objetivo: Promover uma melhora significativa nas atividades de vida diária e prevenir lesões associadas a quedas. Método: Foram analisados artigos científicos, nas seguintes bases de dados: Scielo, Bireme e Pubmed. Resultados: Os idosos indicaram um menor risco de quedas, apresentando alterações significativas na qualidade de vida. Conclusão: O atendimento fisioterapêutico mostrou ser eficiente para promover a melhora da qualidade de vida e prevenção de quedas nos idosos.

Palavras-chaves: Idosos, Quedas, Fisioterapia.

ABSTRACT

Objective: To promote a significant improvement in activities of daily living and to prevent injuries associated with falls. Method: Scientific articles were analyzed in the following databases: Scielo, Bireme and Pubmed. Results: The elderly indicated a lower risk of falls, presenting significant changes in quality of life. Conclusion: Physiotherapeutic care was shown to be efficient to improve quality of life and prevention of falls in the elderly.

Key-words: Elderly, Falls, Physiotherapy.

¹ Ludhianny Lara Prestes – Graduanda do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana (FAP). e-mail ludhy_lara@hotmail.com

² Cassio Lúcio Del Grossi – Fisioterapeuta, Especialista e Docente da Faculdade de Apucarana (FAP). e-mail cassio.lucio@fap.com.br

INTRODUÇÃO

A queda tem por definição o deslocamento não intencional do corpo para um nível inferior à posição inicial, sem correção em tempo hábil, tendo como causa circunstâncias multifatoriais extrínsecas ou intrínsecas que comprometem a estabilidade. Pode resultar em comprometimentos físicos, funcionais e psicossociais, além da redução da qualidade de vida e da capacidade para realizar tarefas do dia a dia, seja por medo de expor-se ao risco ou por atitudes protetoras da sociedade, familiares ou cuidadores. (OLIVEIRA, et al., 2017)

As quedas podem ser causadas por inúmeros fatores intrínsecos (do indivíduo) e extrínsecos (do ambiente), os intrínsecos são idade avançada (80 anos ou mais) tontura, fraqueza muscular, dificuldade em deambulação (desordens na marcha e equilíbrio), problemas visuais e uso de sedativos drogas psicoativas principalmente em idosos com patologias neurodegenerativas e os fatores ambientais incluem, pisos com superfícies lisas, tapetes soltos, iluminação deficitária, e obstáculos (degraus, buracos) a associação de dois ou mais fatores aumentam a chance de quedas. (GUCCIONE, 2002).

Os idosos mais susceptíveis a quedas são aqueles que apresentam alguma enfermidade, especialmente as que levam as alterações da mobilidade, equilíbrio e controle postural, sendo a ocorrência de quedas diretamente proporcional ao grau de incapacidade funcional. (CUNHA, et al., 2009).

OBJETIVOS

Esta pesquisa teve como objetivo promover uma melhora significativa nas atividades de vida diária dos idosos e prevenir lesões associadas a quedas.

MÉTODOS

Este estudo constitui-se de uma revisão da literatura, onde foi realizada consultas de artigos científicos, originais e de revisão, serão também inseridos estudos por pesquisas manuais, em livros especializados na área. Que comprova a melhora e prevenção de quedas em idosos. Selecionados através de busca no banco de dados do scielo, bireme e pubmed publicados entre os anos 2008 a 2017. Foram utilizadas as seguintes palavras chaves: Idosos, Quedas, Fisioterapia.

Os critérios para inclusão dos artigos e livros na revisão foram os seguintes: Artigos que apresentassem os fatores associados aos benefícios da fisioterapia e

prevenção de quedas em idosos, livros e artigos de revisão bibliográfica e intervenção nas áreas de Fisioterapia. Os critérios de exclusão dos artigos coletados foram: artigos em idiomas diferentes dos escolhidos para composição da pesquisa, publicações em anos inferiores a 2007 e estudos que mesmo tendo como foco a prevenção de queda não relataram os fatores associados à fisioterapia.

Após o levantamento bibliográfico, os dados coletados foram agrupados, organizados e analisados e descritos no presente artigo.

RESULTADOS

De todos os artigos e livros encontrados na busca inicial, foram selecionados 7 para leitura e fichamento. A análise dos artigos selecionados permitiu identificar a visão de diferentes pesquisadores, e posteriormente agrupá-las de acordo com as semelhanças. Através disso destaquei 4 estudos com os respectivos resultados.

Em um dos estudos, foi realizado um estudo comparativo em que foram usados três grupos de idosos que demonstrou os benefícios da fisioterapia aquática na influência do equilíbrio em idosos que não haviam sofrido quedas, esse grupo de idosos foram tratados no solo, água, e um grupo de controle após período de intervenção pode-se notar que houve o aumento do equilíbrio nos idosos que não praticavam atividade física, em ambos os grupos, com maior prevalência no grupo água. O programa de fisioterapia aquática e fisioterapia em solo melhoraram o equilíbrio e a qualidade de vida em idosos que não praticavam atividade física e reduzindo o risco de quedas.

Em outro estudo, caracterizou-se como uma revisão sistemática da literatura com 10 artigos analisados separando-os nos seguintes subitens, autores/ano, amostra, recursos fisioterapêuticos, parâmetros e resultados principais, observou-se melhora significativa em todos os estudos analisados em relação à marcha, equilíbrio, medo de quedas, controle postural. Os exercícios podem contribuir para manter qualidade de vida e melhorar alguns aspectos psicológicos, também melhoram na potência, funcionalidade e execução da tarefa, maior capacidade de gerar força muscular e efetividade no equilíbrio, agilidade e flexibilidade.

Através de pesquisa realizada por uma revisão sistemática que comprovou a melhora da queda em idosos com os recursos fisioterapêuticos, mostrou assim de fato que a prática de atividades físicas regulares em que haja resistência, pode melhorar a força em pessoas muito idosas e frágeis. Melhorando a mobilidade articular e o equilíbrio num plano preventivo de quedas.

E por fim um estudo de intervenção para idosos com dependência moderada, os resultados alcançados foram altamente representativos no equilíbrio na qualidade de vida e na capacidade funcional, após a intervenção fisioterapêutica, todos os pacientes (100%) estavam independentes em relação à sua capacidade funcional.

CONCLUSÃO

Foi possível concluir, que com base nos estudos revisados o atendimento fisioterapêutico mostrou ser eficiente para promover a melhora da qualidade de vida e prevenção de quedas nos idosos, e a prática regular de exercícios físicos proporciona melhoras significativas nos aspectos equilíbrio, flexibilidade, funcionalidade e aumento da resistência muscular. Reafirmando assim o papel preventivo da fisioterapia na saúde coletiva.

REFERÊNCIAS

CUNHA, MARCIO FERNANDES et al. **A influência da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos na comunidade: estudo comparativo.** Motriz, Rio Claro, v.15 n.3 p.527-536, jul./set. 2009.

GONTIJO, R. W; LEÃO, R. W. **Eficácia de um programa de fisioterapia preventiva para idosos.** Rev Med Minas Gerais 2013; 23(2): 173-180.

GUCCIONE, AA; **Fisioterapia Geriátrica.** 2. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan: 2002.

OLIVEIRA, L, M, H; RODRIGUES, F. L; CARUSO, M. F. B; FREIRE, N. S. A. **Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão de literatura.** Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais, v. 9, n. único, p. 43-47, 2017.

RUSSI, C. M. M; FERNANDEZ, G. A. M. **A fisioterapia na prevenção e diminuição da incidência de quedas em idosos.**