

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACVEST
FISIOTERAPIA

ANA KAROLINA MARCIANO ROSA

**O TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO PARA MELHORA DA QUALIDADE DE
VIDA NO IDOSO**

LAGES

2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACVEST
FISIOTERAPIA
ANA KAROLINA MARCIANO ROSA

**O TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO PARA MELHORA DA QUALIDADE DE
VIDA NO IDOSO**

Pré-projeto apresentado na disciplina de
TCC II do curso de Fisioterapia do Centro
Universitário Unifacvest.

Orientação: Prof. Dr. Irineu Jorge Sartor

LAGES

2021

RESUMO

Introdução: O envelhecimento é o processo da vida marcado por mudanças biopsicossociais específicas, associadas ao tempo, tais alterações causam uma diminuição da força e resistência muscular, diminuição do equilíbrio corporal e coordenação motora levando a limitações nas atividades de vida diária. **Objetivo:** destacar o papel da Fisioterapia na melhoria de qualidade de vida do idoso. **Resultados:** foram analisados 20 artigos, destes 10 artigos apresentaram os benefícios da fisioterapia na melhora da qualidade de vida do idoso. **Discussão:** os estudos demonstraram que a fisioterapia bem como a prática de exercícios físicos na terceira idade, auxiliam a ter um estilo de vida mais saudável, ativo e com maior independência funcional. **Conclusão:** a fisioterapia é uma importante ferramenta para auxiliar em um envelhecimento saudável, melhorando a manutenção e promoção de qualidade de vida no idoso.

Palavras-chave: envelhecimento, tratamento fisioterapêutico, qualidade de vida.

Abstract

Introduction: Aging is the life process marked by specific biopsychosocial changes, associated with time, such changes cause a decrease in muscle strength and endurance, decrease in body balance and motor coordination leading to limitations in activities of daily living. **Objective:** to highlight the role of Physiotherapy in improving the quality of life of the elderly. **Results:** 20 articles were analyzed, of these 10 articles presented the benefits of physiotherapy in improving the quality of life of the elderly. **Discussion:** studies have shown that physical therapy as well as physical exercise in old age, help to have a healthier, more active lifestyle with greater functional independence. **Conclusion:** physiotherapy is an important tool to assist in healthy aging, improving maintenance and promoting quality of life in the elderly.

Keywords: aging, physical therapy treatment, quality of life.

INTRODUÇÃO

Envelhecimento é definido como um conjunto de alterações estruturais e funcionais desfavoráveis do organismo que acumulam-se progressivamente, com o avanço da idade. Tais modificações prejudicam a execução de habilidades motoras, acarretando também em mudanças nos aspectos sociais, psicológicos e culturais. (CUNHA, 2009)

As alterações fisiológicas observadas durante o envelhecimento podem vir acompanhadas de alterações patológicas capazes de resultar na perda da independência do idoso, sendo necessária ajuda de outras pessoas para atividades de vida diárias. (SOUZA *et al*, 2017)

O envelhecimento está ainda relacionado há redução da massa muscular e óssea juntamente com a perda de equilíbrio, o que aumenta o risco de quedas entre idosos. (SOUZA *et al*, 2017)

O tratamento fisioterapêutico tem como objetivo melhorar a qualidade de vida da população idosa, com isso prevenindo desordens decorrentes do envelhecimento prematuro ou patológico. (SCHINEIDER, 2010)

A importância da Fisioterapia Geriátrica no dia a dia é prevenir o desgaste da função motora e cognitiva, proporcionando um retardo das manifestações decorrentes do processo de envelhecimento, e com isso proporcionar uma melhora nas atividades de vida diária do idoso.

O papel do fisioterapeuta ocorre através da realização de atividades físicas que buscam o alongamento, fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio, visando a manutenção e melhoria da capacidade funcional e limitações, assim proporcionando maior independência (OLIVEIRA *et al*, 2017).

O presente trabalho tem por objetivo, a importância da Fisioterapia na melhora da qualidade de vida do idoso tendo como título “O tratamento fisioterapêutico para melhora da qualidade de vida no idoso”.

REVISÃO LITERÁRIA

O envelhecimento é o processo da vida marcado por mudanças biopsicossociais específicas, associadas ao tempo, os índices incapacitantes aumentam rapidamente após os 75 anos, tornando muitos destes idosos dependentes para suas atividades de vida diária. (SARTORI, 2011)

Como principais alterações biológicas consequentes do envelhecimento destacam-se: perda ou redução da força muscular, rigidez das cartilagens, tendões e ligamentos, diminuição da massa muscular, do equilíbrio, da mobilidade articular, da agilidade da coordenação motora. Ocorre também diminuição na quantidade de água, da altura, aumento do peso e da gordura, maior trabalho ventilatório ao esforço. O processo de envelhecimento resulta ainda na diminuição da densidade óssea, podendo levar à osteoporose, uma das principais preocupações em relação aos aspectos esqueléticos no idoso. (PASSOS, 2019)

Tais alterações causam uma diminuição da força e resistência muscular, diminuição do equilíbrio corporal e coordenação motora levando a limitações nas atividades de vida diária. (PASSOS, 2019)

Como consequência das alterações motoras os idosos se tornam mais vulneráveis a quedas devido a diminuição da mobilidade, do equilíbrio e controle, estas são achados comuns na população idosa, e se devem a fatores intrínsecos e extrínsecos. (OLIVEIRA *et al*, 2017)

Os principais fatores intrínsecos são alteração de equilíbrio, diminuição da capacidade funcional, ou mudanças físicas relacionadas a idade. Já os fatores extrínsecos que aumentam os riscos de queda são escadas, degraus, tapetes, calçados inadequados, piso escorregadio. (ALMEIDA *et al*, 2010)

A atividade física é muito importante no processo do envelhecimento bem como na prevenção a quedas, a escolha dos exercícios deverá respeitar acima de tudo as limitações e preferências pessoais do idoso. (COSTA *et al*, 2016)

A atuação da fisioterapia na terceira idade caracteriza um processo importante para um estilo de vida saudável e ativo, buscando um envelhecer mais saudável com maior independência funcional. (GRAVE *et al*, 2012)

O fisioterapeuta avaliará o paciente como um todo, sistema musculoesquelético, urológico, respiratório, neurológico, cardiovascular, afim de identificar alterações ou comprometimentos para atuar na melhoria da saúde do idoso. (SCHNEIDER, 2010)

Os benefícios promovidos pela prática de exercícios físicos pela população idosa visam uma melhoria do equilíbrio, força, coordenação e capacidade funcional tornando-os mais seguros e melhorando a qualidade de vida dos idosos. (BENTO *et al*, 2010)

O fisioterapeuta deve ainda propor atividades de acordo com a dificuldade de cada idoso, desenvolvendo maior estabilidade e segurança para a realização destes, voltados para a prevenção, reabilitação, e promoção de saúde no idoso, deve preservar, manter, desenvolver ou restaurar a integridade físico-funcional desses indivíduos. (LIMA *et al*, 2018)

Diante disso o principal objetivo da fisioterapia geriátrica é a independência do idoso para a realização de atividade de vida diária com o intuito de minimizar as consequências advindas das alterações fisiológicas ou patológicas do processo de envelhecimento. (ELY *et al*, 2010)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada, através de artigos científicos atualizados, a partir do ano 2010 relacionados ao tema. Foram analisados 20 artigos, destes 10 artigos apresentaram os benefícios da fisioterapia na melhora da qualidade de vida do idoso.

Autores destacaram que programas supervisionados pelo fisioterapeuta melhoraram a qualidade de vida de idosos ativos se comparados a idosos sedentários. Os benefícios foram encontrados através de atividades fisioterápicas como alongamentos e fortalecimento muscular, exercício com bola, exercícios de propriocepção.

Embora muitos estudos evidenciem a importância da atividade física grande parte da população leva um estilo de vida sedentário, desconsiderando o fato de que

a falta de exercícios físicos pode trazer danos a saúde e qualidade de vida. Os exercícios terapêuticos são os principais recursos usados na fisioterapia preventiva e melhora da capacidade física. (SARTORI, 2011)

As atividades voltadas para o condicionamento físico são inúmeros, dentre eles a promoção de um melhor desenvolvimento físico, motor e psicológico, refletindo num maior bem estar físico, emocional e social com isso aumentando a qualidade de vida do idoso.

Atividades físicas elevam os níveis da capacidade funcional, geram auto confiança e bem estar, ajudando a população idosa a lidar com as limitações e perdas consequentes do envelhecimento como por exemplo alterações cognitivas e aumento ou diminuição da massa corpórea. (PASSOS, 2019)

Estudos enfatizaram a importância da fisioterapia na população idosa trazendo como benefícios a melhora do equilíbrio, flexibilidade, funcionalidade, aumento da resistência muscular com isso reduzindo o risco de quedas.

O fisioterapeuta desempenha um papel importantíssimo para um envelhecimento seguro, com menos riscos de queda, por meio de exercícios físicos e melhora da capacidade muscular com objetivo de reduzir as incapacidades e limitações, proporcionando maior independência para realizar as atividades de vida diária. (OLIVEIRA, *et al*, 2017)

A fisioterapia influencia diretamente na prevenção de quedas, atuando nos fatores intrínsecos com atividades físicas e fatores extrínsecos com orientações de adaptações do ambiente.

Age diretamente nos fatores intrínsecos com atividades físicas para melhora do equilíbrio postural, fortalecimento de membros inferiores e superiores, exercícios de agilidade, atividade aeróbica e proprioceptiva e nos fatores extrínsecos orientando familiares e idosos sobre as modificações no ambiente em que vivem reduzindo a incidência de quedas. (ALMEIDA *et al*, 2010)

Voltada à geriatria o fisioterapeuta auxilia na inserção de aspectos preventivos, curativos e reabilitadores da população idosa, sendo assim muito importante para vida social e autônoma.

A fisioterapia melhora e restabelece a capacidade funcional e condicionamento físico do idoso pois trabalha com suas limitações e consequências do processo de envelhecimento, proporcionando benefícios para a capacidade

motora, intelectual e física desses indivíduos refletindo em maior qualidade de vida e independência funcional. (COSTA *et al*, 2016)

Autores evidenciaram a fisioterapia geriátrica como meta na reinserção social, em aspectos preventivos e reabilitadores no processo de envelhecimento.

O fisioterapeuta atuará na manutenção da capacidade funcional, assistência às necessidades da saúde do idoso, a reabilitação da capacidade funcional comprometida, na busca da melhora da qualidade de vida, prevenção de complicações e maior independência funcional dos idosos. (GRAVE *et al*, 2012)

A atuação do fisioterapeuta como promotor de saúde se dá através da manutenção, promoção ou resgate da autonomia e independência do idoso, observando seus limites neuromotores e psicossociais que abrangem o envelhecimento.

A fisioterapia procura restaurar e melhorar a capacidade funcional do idoso prevenindo sua deterioração com o objetivo de prolongar a vida com qualidade, promovendo fatores que retardam as consequências do envelhecimento prematuro ou patológico, diminuindo as condições que interferem na capacidade de independência e autonomia. (SCHNEIDER, 2010)

O exercício físico é capaz de reduzir o risco em quedas através do trabalho de força e equilíbrio, exercícios de coordenação, aeróbio e flexibilidade com idosos.

A prática de exercícios físicos de equilíbrio, força e tarefas relacionadas a atividades de vida diária auxiliam na prevenção e diminuição de quedas, pois trabalham com força muscular, equilíbrio e marcha, fatores estes que acabam afetando a funcionalidade do idoso. (BENTO *et al*, 2010)

A intervenção fisioterapêutica auxilia diretamente na prevenção de quedas em idosos, pois atua no fortalecimento muscular, mobilização articular, treino de deambulação, mudança de decúbito e atividade aeróbica proporcionando maior independência e qualidade de vida do idoso. (LIMA *et al*, 2018)

O fisioterapeuta deve propor atividades que desenvolvam maior estabilidade, equilíbrio dinâmico e coordenação evitando o risco de quedas futuras, promovendo maior qualidade de vida ao idoso e independência funcional para desenvolver suas atividades de vida diária.

Atividades fisioterapêuticas de prevenção, manutenção, reabilitação e apoio devem ser voltadas para a manutenção, melhoria e recuperação da capacidade físico- funcional.

A atuação fisioterapêutica objetiva a independência do idoso para a realização de atividades de vida diária, contribuindo para um estilo de vida mais ativo e proporcionando uma maior independência funcional possível. (ELY *et al*, 2009)

CONCLUSÃO

Sabe-se que o processo de envelhecimento pode vir acompanhado de disfunções e patologias, que tornam o idoso mais dependente para a realização de tarefas diárias. Frente a isso surge o profissional de fisioterapia com importante papel na promoção de qualidade de vida e independência funcional dessa população.

Dos artigos analisados 10% apresentaram como benefícios da fisioterapia a melhora no fortalecimento e resistência muscular dos idosos, 30% evidenciaram a melhora da capacidade funcional com a prática de atividades físicas, 20% destacaram maior independência do idoso para realizações de atividades de vida diária, 40% apresentaram diminuição e prevenção a risco de quedas.

Com o estudo realizado pode-se concluir que os benefícios da prática de atividade física na geriatria são inúmeros, dentre eles um aumento da capacidade físico-funcional, maior resistência e fortalecimento muscular, bem estar físico e psicológico, bem como maior confiança e autonomia.

Os exercícios fisioterapêuticos contribuem ainda na redução de quedas nos idosos, pois melhoram sua coordenação, equilíbrio e funcionalidade proporcionando aumento da capacidade muscular.

Portanto a fisioterapia é uma importante ferramenta para auxiliar em um envelhecimento saudável, com isso melhorando a manutenção e promoção de qualidade de vida no idoso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Almeida, K. L. et al.; (2010) **‘As principais causas e a intervenção fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos’**, Universidade Vale do Rio Doce.
2. Bento, P. C. B. et al.; (2010) **‘Exercícios físicos e redução de quedas em idosos: uma revisão sistemática’**, Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano, 12 (6).
3. Costa, I. F. et al.; (2016) **‘REDUÇÃO DA FUNCIONALIDADE NO ENVELHECIMENTO: a fisioterapia aplicada na qualidade de vida do idoso’** Instituto de Educação Superior Raimundo de Sá – IERSA
4. Cunha, M. F. et al.; (2009) **‘A influência da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos na comunidade: estudo comparativo’**, Motriz. Revista de Educação Física, 15:527.
5. Ely, J. C. et al.; (2009) **‘Atuação fisioterápica na capacidade funcional do idoso institucionalizado’**, RBCEH, Passo Fundo, v. 6, n. 2, p. 293-297, maio/ago.
6. Grave, M. et al.; (2012) **‘A formação do profissional fisioterapeuta na atenção à saúde do idoso: uma revisão integrativa’**, RBCEH, Passo Fundo, v. 9, n. 3, p. 371-382, set./dez.
7. Lima, U. M. F. et al.; (2018) **‘Intervenção fisioterapêutica quanto à prevenção de quedas em idosos’**, Faculdades Integradas de Patos - João Pessoa, ISSN 2447-2131.
8. Oliveira, H. M. L. et al.; (2017) **‘Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão de literatura’**, Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais, v. 9, n. único, p. 43-47.
9. Passos, L. M. S. C et al.; (2019) **‘Fisioterapia preventiva para melhoria da qualidade de vida dos idosos do município de conceição do canindé – PI’** Universidade Federal do Piauí

10.Sartori, V. B et al.; (2011) '**Fisioterapia como qualidade de vida para o idoso**', Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde, vol. 15, núm. 1, 2011, pp. 71-81.

11.Schneider, A. R. S.; (2010) '**Envelhecimento e quedas: a fisioterapia na promoção e atenção à saúde do idoso**', RBCEH, Passo Fundo, v. 7, n. 2, p. 296-303, maio/ago.

12.Souza, L. H. R. et al.; (2017) '**Queda em idosos e fatores de risco associados**' Revista Atenção à Saúde, São Caetano do Sul, v. 15, n. 54, p. 55-60.