

A fisioterapia na prevenção de quedas e melhora do equilíbrio em idosos.

Physiotherapy in the prevention of falls and improvement of the balance in the elderly.

Caroline Omori Codo¹

Tassiany Cardoso Pires Ferreira²

Selmo Mendes Elias³

Resumo

O envelhecimento é baseado em alterações estruturais do organismo, sendo um processo progressivo e natural envolvendo mecanismos e a incapacidade de realizar funções. A ocorrência de quedas é considerado um problema de saúde pública, por conta de sua alta incidência e devido as conseqüentes complicações para a saúde e os custos assistenciais que provoca. A pesquisa foi realizada com base de dados já existentes na literatura, através de uma revisão bibliográfica. O objetivo desse trabalho foi destacar quais os benefícios da fisioterapia na prevenção de quedas e melhora do equilíbrio em idosos. Conclui-se que a fisioterapia pode contribuir em idosos na prevenção de quedas, melhorando o equilíbrio, força muscular, funcionalidade, marcha, promovendo bem-estar físico e mental.

Palavras chaves: envelhecimento, fisioterapia, reabilitação.

Abstract

Aging is based on structural changes in the body, being a progressive and natural process involving mechanisms and inability to perform functions. The occurrence of falls is considered a public health problem, due to its high incidence and due to the consequent complications for health and the care costs that causes. The research was carried out based on data already existing in the literature, through a bibliographic review. The objective of this study is to highlight the benefits of physical therapy in preventing falls and improving balance in the elderly. It is concluded that physiotherapy can contribute to the elderly in the prevention of falls, improving balance, muscular strength, functionality, gait, promoting physical and mental well-being.

Key words: aging, physiotherapy, rehabilitation

Introdução

O envelhecimento é baseado em alterações estruturais do organismo, sendo um processo progressivo e natural envolvendo mecanismos e a incapacidade de realizar funções, podendo gerar disfunções no sistema corporal como no aparelho locomotor, sensorial e nervoso, que irão afetar principalmente as causas de instabilidade postural, limitando a capacidade de coordenação e equilíbrio. [1,2].

¹ Acadêmica do 10º termo do curso de fisioterapia do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium - UniSALESIANO de Araçatuba-SP.

² Acadêmica do 10º termo do curso de fisioterapia do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium - UniSALESIANO de Araçatuba-SP.

³ Fisioterapeuta, especialista em gerontologia e saúde do idoso, psicomotricidade, neurociência e orientador de estágio supervisionado no curso de fisioterapia do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium - UniSALESIANO de Araçatuba-SP.

De acordo com estudos, a ocorrência de quedas é considerado um problema de saúde pública na atualidade, por conta de sua alta incidência e devido as conseqüentes complicações dentro da saúde e os custos assistenciais elevados. A prevalência de quedas tem etiologia multifatorial e a diminuição das aptidões físicas tais como: idade avançada, sedentarismo, aspectos fisiológicos, musculoesqueléticos, força muscular, flexibilidade, agilidade e fatores psicossociais, relacionados ao envelhecimento, e também a fatores extrínsecos relacionamos ao meio ambiente. O número de quedas aumenta em idosos de ambos o sexo, a partir dos 65 anos de idade e de acordo com estudos, cerca de 30% das pessoas nesta faixa etária caem pelo menos uma e vez ao ano. Diversos fatores podem contribuir como no sistema nervoso onde há uma diminuição da quantidade de neurônios e a velocidade de condução nervosa; no sistema sensorial ocorre a diminuição da capacidade visual, auditiva e da sensibilidade tátil. No aparelho locomotor, ocorre a diminuição de massa óssea e muscular, força e aumentando a rigidez articular. Essas alterações, levam o idoso ao desequilíbrio, que é um dos principais fatores que limitam a vida do idoso, sentem dificuldade de se manter equilibrados e estáveis [3,4].

O equilíbrio envolve a captação de estímulos sensoriais, que vão planejar a execução de um movimento para alinhar o centro de gravidade sobre a base de suporte, que é realizado pelo sistema de controle postural, que atua aliado com o sistema vestibular, receptores visuais e o sistema somatossensorial. Com o déficit desses sistemas, ocorre as alterações de diversas etapas do controle postural, levando a instabilidade [5].

Como o envelhecimento envolve diversas vertentes tais como: psíquicos, físico e social e a interligação dos mesmos, para a promoção da saúde do idoso, é importante a atuação do profissional fisioterapeuta, juntamente com a equipe multiprofissional, enfatizando um envelhecimento saudável e melhorando a qualidade de vida do idoso [6].

O envelhecimento populacional crescente e o aumento considerável da ocorrência de patologias crônico-degenerativas provocam a necessidade da capacitação e reorganização dos serviços de saúde, incluindo uma melhor formação e capacitação de profissionais responsáveis no atendimento destes pacientes. Neste sentido, as quedas em idosos são verdadeiramente uma das

preocupações em gerontologia, pela frequência e pelas consequências diretas em relação à qualidade de vida da pessoa idosa. A fisioterapia através do treinamento proprioceptivo aumenta os estímulos sensoriais, permitindo melhor equilíbrio postural e funcional, melhorando assim o quadro motor desses pacientes [7,8].

A atuação da fisioterapia na realização de exercícios com idosos, promove fortalecimento muscular, treino proprioceptivo que são importantes para restaurar o equilíbrio e marcha dos idosos, por isso é importante inserir uma rotina de exercícios semanais na vida do idoso pois oferece uma maior segurança na realização de suas atividades, melhorando equilíbrio e marcha diminuindo assim, o risco de quedas. Levando esse idosos a um bem-estar físico e mental e melhor execução das atividades ao decorrer do dia [9,10].

Portanto o objetivo desta presente revisão de literatura foi: esclarecer a eficácia da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos, melhorando o equilíbrio e conseqüentemente o bem estar físico, social e a qualidade de vida desses pacientes.

Material e método

A metodologia utilizada no desenvolvimento desse trabalho foi uma revisão de literatura utilizando artigos científicos e referências bibliográficas. Para seleção de artigos científicos foram utilizadas bases de dados como BIREME, SCIELO, MEDLINE e PUBMED e Google Acadêmico. Após seleção dos artigos, foi realizada leitura exploratória, relacionando entre as referências meios terapêuticos para melhorar o equilíbrio nos idosos prevenindo quedas. Período de abrangência (2007-2016).

Discussão

Estudos demonstram que os programas de tratamento fisioterapêutico envolvendo a prevenção de quedas em idosos usando parâmetros relacionados à qualidade de vida, capacidade funcional e equilíbrio apresentam uma resposta muito positiva, contribuindo na prevenção da incapacidade funcional, reduzindo risco de quedas e complicações decorrentes da mesma. Esses protocolos tem base no treino de transferência, equilíbrio, fortalecimento muscular global, coordenação motora e alongamento muscular. Em resultados

finais mostra que através da escala de Berg; que tem como objetivo, avaliar o equilíbrio estático e dinâmico. O resultados se baseiam de acordo com o protocolo proposto comprovando que o treinamento funcional e motor oferecem respostas positivas [9,10].

Segundo Resende, Rassi e Viana; a hidroterapia tem um papel importante para prevenção, manutenção e melhora da capacidade funcional do idoso, pois a água minimiza o estresse nos músculos e nas articulações. Outros benefícios que ocorrem com exercícios na água aquecida são: a melhora da circulação sanguínea, um aumento da força muscular, o aumento da amplitude de movimento, promovendo relaxamento muscular, diminuição de dor e melhora da capacidade funcional. A hidroterapia é uma prática apropriada para pessoas idosas, permitindo um atendimento global e diferenciado, como trabalho em grupos, estimulando a socialização e interação dos idosos, e treinos de domínios da água, melhorando a autoestima e a auto confiança dos mesmos. Enfim, a hidroterapia contribuiu para uma melhora significativa no equilíbrio do idoso após a 6ª semana de atendimento, sendo 2 sessões por semana com duração de 40 minutos, diminuindo então o risco de quedas [11].

De acordo com Soares e Sacchelli; as práticas cinesioterápicas promovem grandes efeitos na promoção de equilíbrio para o idoso. Neste estudo foi realizada uma avaliação com 40 idosos através da escala de Berg, instrumento fácil e de rápida administração, muito utilizado em pesquisas para avaliação funcional do equilíbrio. O protocolo de tratamento envolve terapia 2 vezes por semana, com duração de 60 minutos em cada sessão, por 12 semanas. O programa de tratamento incluía: aquecimento; alongamento global; exercícios de fortalecimento muscular de tronco e MMII; exercícios de equilíbrio com atividades de transferência de peso, oscilações, dissociação de cinturas escapular e pélvica e marcha. Sendo todos os exercícios realizados em superfícies instáveis variando o grau de dificuldade, acrescentando manobras mais elaboradas que requerem agilidade e atenção. Ao final de acordo com a avaliação, os resultados foram benéficos para todos os idosos. Melhorando o equilíbrio e independência nas atividades de vida diárias, prevenindo possíveis quedas [12].

Através de pesquisas já realizadas, pode-se constatar que para melhoria da qualidade de vida dos idosos é um fator decorrente da presença do fisioterapeuta, ele garante a manutenção, promoção e resgate da autonomia e independência do idoso, avaliando seus limites neuromotores e psicossociais, que também abrangem o envelhecimento promovendo que o treinamento funcional e motor, oferecendo respostas positivas na funcionalidade desse paciente. Porém, é necessário a interação com outros profissionais para atuar juntamente neste processo, melhorando a qualidade de vida desse idoso [6, 10, 13].

De acordo com pesquisas realizadas por Rodrigues, Barbeito e Júnior [13] entre 13 artigos, foram contatados que os fatores que estão relacionados a quedas em idosos são fatores extrínsecos (ambientais) e intrínsecos (que são decorrentes a alterações fisiológicas do envelhecimento). Através de programas de exercícios de força com exercícios que aumentem o equilíbrio e a flexibilidade é possível que melhore a qualidade de vida do idoso e diminua os riscos de quedas, e também melhora para sua deambulação, corroborando com estudos realizados por Martins, Batista, Guerra e Rocha [14] com a realização de exercícios de fortalecimento muscular e treino proprioceptivo mostrando que são importantes para restaurar o equilíbrio e a marcha no idoso. Podendo trabalhar com exercícios de alongamento muscular, treinamento de força dos membros inferiores e treinamento de equilíbrio com apoio bipodal e unipodal reforçando a importância da fisioterapia como uma estratégia preventiva para a menor ocorrência de quedas.

Pesquisas mostram que a fraqueza dos membros inferiores tem grande importância para ocorrência de quedas entre idosos. Os programas de exercícios físicos devem enfatizar o fortalecimento muscular, principalmente membros inferiores, flexibilidade, agilidade equilíbrio dinâmico, reduzindo o risco de quedas [15,16].

Conclusão

Através do presente artigo, podemos concluir que a fisioterapia é de extrema importância em idosos na prevenção de quedas e limitações, pois

através de técnicas de exercícios de fortalecimento muscular global, hidroterapia, coordenação motora, alongamento muscular, treino de equilíbrio com apoio bipodal e unipodal favorece uma melhor funcionalidade, melhora do equilíbrio e aspectos da marcha, contribuindo com essas atividades, para uma melhora do bem-estar físico, mental e social.

Referências:

1. Cunha, MF. et al. A influência da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos na comunidade: estudo comparativo. *Rev Motriz*. 2009; jul;15 (3): 527-536.
2. Almeida, K. Freitas, L. Almeida, P. Coelho, RSA. As principais causas e a intervenção fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos. 2009.
3. Streit I, Mazo G, Virtuoso J, Menezes E, Gonçalves E. Aptidão Física e ocorrência de quedas em idosos praticantes de exercícios físicos. *Rev. Bra. Atividade Física & Saúde*. 2011; ago;16 (4): 346-352.
4. Nascimento L, Patrizzi L, Oliveira C. Efeito de 4 semanas de treinamento proprioceptivo no equilíbrio postural dos idosos. *Rev Fisioterapia mov*. 2012; abr/jun;25(2): 325-331.
5. Silva J, Camargo R, Nunes M, Faria C. Análise da alteração do equilíbrio da marcha e o risco de quedas em idosos participantes de um programa de fisioterapia. *Colloq Vitae*. 2014; set-dez; 6(3):11-18.
6. Schneider A. Envelhecimento e quedas: A fisioterapia na promoção e atenção da saúde. *RBCEH*. 2010; maio/ago;7(2): 296-303.
7. Silva A, Silva R, Guerra R, Siqueira G. Fisioterapia em relação á marcha e o equilíbrio em idosos. *RBPS*. 2011; jul/set;24(3): 207-213.
8. Siqueira, F. V. et al. Prevalência de quedas em idosos e fatores associados. *Revista de Saúde Pública*. 2007; out;41(5): 749-756.
9. Cader S, Barboza J, Bromerchenkel A. Intervenção fisioterápica prevenção de quedas em idosos. *Revista HUPE, Rio de Janeiro*, 2014;13(2): 53-61.
10. Contijo R, Leão M. Eficácia de um programa da fisioterapia preventiva para idosos. *Rev Med Minas Gerais* 2013; 23(2): 173-180.

11. Resende SM, Rassi CM, Viana FP. Efeitos da hidroterapia na recuperação do equilíbrio e prevenção de quedas em idosas. Rev. Brasil Fisioterapia. 2008; 12 (1): 57-63
12. Soares M, Sacchelli T. Efeitos da cinesioterapia no equilíbrio de idosas. Rev. Neurocienc. 2008; 16 (2): 97-100.
13. Rodrigues D, Barbeito A, Júnior E. Prevenção de quedas no idoso : Revisão de literatura Brasileira mai/jun 2016; 10(59) : 431-437.
14. Martins A, Batista R, Guerra R, Rocha G. Fisioterapia em relação à marcha e ao equilíbrio em idosas. Fortaleza. 2011; jul/set;24(3): 207-213.
15. Paulo B, André LF, Diogo H, Neiva L. Exercícios físicos e redução de quedas em idosos: uma revisão sistemática. [periódico da internet] 2010 [acesso em 2017 Abril 02] 12 (6): 471-479. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v12n6/v12n6a12.pdf>
16. Ines S, Giovanna S, Janeiza S, Enaiane M, Elizandra G. Aptidão física e ocorrência de quedas em idosos praticantes de exercícios físicos.[periódico da internet] 2011 [acesso em 2017 Abril 01] 16 (4): 346-352. Disponível em <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/632>