

DOI: 10.35621/23587490.v11.n1.p553-566

## A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

### *THE IMPORTANCE OF PHYSIOTHERAPY IN THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY*

Silderlania Xavier da Silva<sup>1</sup>  
Yago Tavares Pinheiro<sup>2</sup>

**RESUMO: OBJETIVO:** O objetivo foi demonstrar a importância da fisioterapia na qualidade de vida dos idosos. **MÉTODO:** A pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica. A busca de artigos científicos foi realizada através das bases de dados: BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), SciELO (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico, sendo selecionados artigos disponíveis na íntegra, em português, publicados no período dos últimos anos, em acesso gratuito, e que abordem o tema a importância da Fisioterapia na qualidade de vida dos idosos. **RESULTADOS:** Os resultados dos estudos coletados apontam que os exercícios de fisioterapia são importantes para o paciente idoso, apresentam alterações no equilíbrio e que ajuda a melhorar o equilíbrio da função motora, o fortalecimento muscular, dor corporal, função social e saúde mental. Alguns de seus programas visam tratar problemas de incapacidade decorrentes de doenças como Parkinson, Alzheimer, artrite, fraturas ósseas, osteoporose, quedas e distúrbios cardiorrespiratórios, e estimular o movimento e a autossuficiência por meio de exercícios, cuidados cardiorrespiratórios e outros. **CONCLUSÃO:** Portanto, concluímos que os programas de Fisioterapia são eficazes na população idosa saudável, melhorando a sua percepção da Qualidade de Vida Relacionada à Saúde.

**Descritores:** Fisioterapia. Idoso. Perturbação do equilíbrio.

**ABSTRACT: OBJECTIVE:** The objective was to demonstrate the importance of physiotherapy in the quality of life of the elderly. **METHODS:** The research is a literature review. The search for scientific articles was carried out through the databases: VHL (Virtual Library in Health), SciELO (Scientific Electronic Library Online) and Google Scholar, selecting articles available in full, in Portuguese, published in recent years, in free access, and that address the topic of the importance

<sup>1</sup> Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM - Cajazeiras, PB.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Santa Maria – UNIFSM - Cajazeiras, PB.

of Physiotherapy in the quality of life of the elderly. **RESULTS:** The results of the studies collected indicate that physiotherapy exercises are important for elderly patients, they present changes in balance and that they help to improve the balance of motor function, muscle strengthening, body pain, social function and mental health. Some of its programs aim to treat disability issues resulting from diseases such as Parkinson's, Alzheimer's, arthritis, bone fractures, osteoporosis, falls and cardiorespiratory disorders, and encourage movement and self-sufficiency through exercise, cardiorespiratory care and more. **CONCLUSION:** Therefore, we conclude that Physiotherapy programs are effective in the healthy elderly population, improving their perception of Health-Related Quality of Life.

**Keywords:** Physiotherapy. Elderly. Balance disturbance.

## **INTRODUÇÃO**

Os idosos apresentam uma série de alterações fisiológicas, como alterações a nível muscular, sistema somatossensorial, sistema nervoso, sistema vestibular, diminuição da altura devido aos discos que ficam entre as vértebras, pois encolhem assim como os músculos que mantêm a postura ereta, perdendo massa óssea o que favorece o aparecimento da osteoporose e fraturas, essas alterações são inevitáveis ao atingir a velhice, porém podem ser reformadas com a atividade física (CONCHA-CISTERNAS *et al.*, 2017).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) (2018) indica que, do ponto de vista biológico, o envelhecimento é a consequência da acumulação de uma grande variedade de danos moleculares e celulares ao longo do tempo, levando a uma diminuição gradual das capacidades físicas e mentais, a um aumento do risco de doenças e, em última análise, à morte. Entre 2000 e 2050, a proporção da população mundial com 60 anos de idade ou mais duplicará, passando de 11% para 22%.

Chalapud Narváez e Escobar Almario (2017) apontam que o envelhecimento está diretamente relacionado ao desenvolvimento de incapacidades, que está associada à diminuição dos movimentos e às diferenças que ocorrem na visão e na audição, por isso está relacionado a quedas e eventos frequentes em idosos desde sucessivas instabilidades ocorre ao atingir idades avançadas.

Luz Varela, da Universidade Vizcaya de las Américas, menciona que a fisioterapia geriátrica é a ciência que trata do Idoso, para reduzir a possibilidade de o idoso deixar de ser independente na realização das atividades da vida diária, principalmente no que diz respeito aos Para os idosos mais frágeis adultos, uma vida ativa ajuda positivamente a melhorar a condição física, fortalecer os músculos, aumentar a massa e a força muscular sem descuidar o facto de melhorar o equilíbrio, o que tem impacto direto na manutenção eficaz do padrão de marcha e ajuda a prevenir a ocorrência de quedas (VARELA, 2018).

Assim, a pesquisa teve como objetivo demonstrar a importância da fisioterapia na qualidade de vida dos idosos, por meio da compilação de acervos bibliográficos e repositórios que possuam qualidade e validade científica para subsidiar as ações da fisioterapia nesta importante etapa da vida.

## **MÉTODOS**

Neste estudo, a metodologia que será utilizada é a pesquisa bibliográfica, do tipo exploratório, através da abordagem qualitativa, pois buscará informações através de revisão bibliográfica, sobre o tema, aplicando como meio de investigação a fundamentação bibliográfica, utilizando-se, dessa forma, fontes secundárias de informações.

A proposta norteada por pesquisa bibliográfica que busca a análise de informações científicas sobre a importância da fisioterapia na qualidade de vida dos idosos; para o desenvolvimento da pesquisa foram aplicadas estratégias de busca adequadas que permitiram desde a identificação até a inclusão de informações com referência acadêmica extraída de artigos científicos, sites e livros.

Os critérios de inclusão: Artigos científicos a partir de 2013; artigos sobre estudos direcionados a idosos com 65 anos ou mais; artigos científicos que trabalharam com grupo de idosos com distúrbios de equilíbrio; artigos científicos que demonstrem o tratamento fisioterapêutico; artigos científicos extraídos de periódicos com rigor científico; artigos que atendam qualidade metodológica comprovada nas bases de dados bases de dados: BVS, SciELO e Google Acadêmico e artigos relevantes em português, inglês e espanhol.

Critérios de exclusão: Artigos científicos publicados antes de 2013; tenham pontuação igual ou inferior a 5; estudos que não falam sobre idosos; estudos que não contribuem para o objetivo da pesquisa.

**Tabela 1** - Caracterização dos artigos encontrados conforme os descritores e base de dados.

BASE DE DADOS	DESCRITORES	Nº DE ARTIGOS
Google Acadêmico	Idosos “and” Fisioterapia “and” Envelhecimento	50 Artigos
SCIELO	Idosos “and” Fisioterapia “and” Envelhecimento	8 Artigos
BVS	Idosos “and” Fisioterapia “and” Envelhecimento	48 Artigos

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

**Tabela 2** - Caracterização dos artigos conforme autor, ano e título.

COD.	AUTOR	ANO	TÍTULO
F1	Adriana, G., Torres, H	2017	Atividades fisioterapêuticas de caráter lúdico em pacientes adultos acima de 65-80 anos com déficit de equilíbrio e marcha na residência San José da cidade de Guayaquil durante o período de outubro de 2016 a fevereiro de 2017.
F2	Naranjo <i>et al.</i> ,	2014	Efeito de um programa de exercícios terapêuticos no controle postural de idosos com instabilidade
F3	Saiz-Llamosas, J. R., Casado-Vicente, V., Martos-Álvarez, H. C.	2014	Impacto de um programa de fisioterapia na atenção primária em idosos com histórico de quedas.
F4	Bruyere <i>et al.</i> ,	2014	Vibração controlada de corpo inteiro para diminuir o risco de queda e melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde dos residentes de lares de idosos.
F5	Bennell <i>et al.</i> ,	2013	Efeitos de um programa de exercícios e terapia manual nas deficiências físicas, função e qualidade de vida em pessoas com fratura vertebral osteoporótica: um ensaio piloto randomizado, cego e controlado.
F6	Da Silva <i>et al.</i> ,	2020	Comparação entre tarefa simples e dupla, capacidade cognitiva e equilíbrio postural em idosos participantes de 3 modalidades de exercício físico.
F7	Chávez Cerna	2016	O exercício físico e seu efeito no equilíbrio nas atividades funcionais, em pacientes idosos do Hospital Geriátrico San José-Lima 2016.
F8	parra, N.S.L., Valencia, K.C., Villamil,	2013	Processo de envelhecimento, exercício e fisioterapia.

**Tabela 3** - Caracterização dos artigos conforme objetivo, tipo de estudo e resultados.

COD.	TIPO DE ESTUDO/ PREVALENCIA	OBJETIVO	RESULTADOS
F1	Esta pesquisa foi realizada com abordagem quantitativa pré-experimental com amostra probabilística de 40 idosos avaliados pelo Teste de Tinetti e Índice de Barthel.	Demonstrar que as atividades fisioterapêuticas recreativas melhoram o equilíbrio e a marcha em idosos de 65 a 80 anos no Hogar San José, na cidade de Guayaquil.	A análise destes dados permite-nos constatar que dentro do grupo feminino que participou nas atividades, ficou evidente que 80% delas melhoraram a marcha e o equilíbrio ao longo de toda a prática realizada. E dentro do grupo de homens ficou evidente que 60% obtiveram melhor desempenho na caminhada.
F2	Esta pesquisa foi realizada com abordagem quantitativa e descritiva.	A eficácia do programa de exercícios terapêuticos múltiplos com paralisia supranuclear progressiva (PSP) provável ou possível de acordo com os critérios da sociedade de distúrbios do movimento para o diagnóstico clínico de PSP foi validada.	Um total de 117 pacientes com PSP foram incluídos e a análise foi realizada em 20 pacientes com provável PSP. A reabilitação de quatro semanas melhorou significativamente o teste de tração ( $p = 0,034$ ) e os escores da BBS ( $p = 0,001$ ). Não houve diferenças significativas tanto no TUG ( $p = 0,502$ ) quanto na velocidade da marcha ( $p = 0,813$ ).
F3	Um ensaio clínico foi realizado com 24 indivíduos de uma amostra aleatória de 198 indivíduos residentes na comunidade, com idades entre 65 e 75 anos, que sofreram quedas e atenderam aos critérios de inclusão. Eles foram distribuídos aleatoriamente em 2 grupos: 12 sujeitos para o grupo controle e 12 para o grupo intervenção. O grupo intervenção recebeu 16 sessões (2 sessões por semana durante 8 semanas) de exercícios de fisioterapia em grupo de 60 minutos. O grupo controle não fez exercícios. Para avaliar o impacto, foram realizados 6 testes de mobilidade e um	Avaliar o impacto de um programa de exercícios fisioterapêuticos em grupo na atenção primária (AB) na mobilidade, no equilíbrio, na qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) e na incidência de quedas em idosos com histórico de quedas, que residem em a comunidade.	A intervenção produziu uma melhoria estatisticamente significativa ( $p < 0,05$ ) no grupo intervenção em 5 dos 6 testes de mobilidade e nas dimensões: função física, função física, função emocional, saúde mental e na componente resumo desempenho físico do Pesquisa de qualidade de vida SF-36 ( $p < 0,05$ ).

	inquérito de qualidade de vida SF-36 de forma “cega” antes da intervenção e pós-intervenção.	
<b>F4</b>	Teste controlado e aleatório. e Investigar os efeitos da vibração de corpo inteiro em idosos.	Após 6 semanas, o grupo de intervenção vibratória melhorou em média $\pm$ desvio padrão de $2,4 \pm 2,3$ pontos na pontuação da marcha em comparação com nenhuma mudança na pontuação no grupo de controle ( $P < 0,001$ ). O grupo de intervenção melhorou $3,5 \pm 2,1$ pontos na pontuação de equilíbrio corporal em comparação com uma diminuição de $0,3 \pm 1,2$ pontos no grupo controle ( $P < 0,001$ ). O tempo do teste TUG diminuiu $11,0 \pm 8,6$ segundos no grupo tratado em comparação com um aumento de $2,6 \pm 8,8$ segundos no grupo controle ( $P < 0,001$ ). O grupo de intervenção teve melhorias significativamente maiores desde o início em 8 dos 9 itens do SF-36 em comparação com o grupo de controle.
<b>F5</b>	20 participantes foram alocados aleatoriamente em um grupo de intervenção ( $n = 11$ ) ou controle ( $n = 9$ ). O grupo de intervenção participou de sessões individuais com um médico experiente uma vez por semana durante 10 semanas e realizou exercícios diários em casa com adesão monitorada por um diário de autorrelato. O grupo controle não recebeu tratamento. A avaliação cega foi realizada no início e 11 semanas. Os questionários avaliaram mudanças auto-relatadas na dor nas costas, função física e qualidade de vida relacionada à saúde. Medidas objetivas de cifose torácica, resistência muscular das costas e ombros (teste de pé	O objetivo determinar a eficácia de um programa de fisioterapia, incluindo exercícios e terapia manual, na redução de deficiências e na melhoria da função física e da qualidade de vida relacionada à saúde em pessoas com histórico de fratura vertebral osteoporótica dolorosa. Comparado com o grupo controle, o grupo intervenção apresentou reduções significativas na dor durante o movimento (diferença média (IC 95%) $-1,8$ ( $-3,5$ a $-0,1$ )) e em repouso ( $-2,0$ ( $-3,8$ a $-0,2$ )) e significativamente maiores melhorias na função física Qualeffo ( $-4,8$ ( $-9,2$ a $-0,5$ )) e no teste de pé com carga cronometrado ( $46,7$ ( $16,1$ a $77,3$ ) segundos). Para a mudança percebida na dor nas costas ao longo das 10 semanas, 9/11 (82%) dos participantes do grupo de intervenção classificaram a sua dor como “muito melhor” em comparação com apenas 1/9 (11%) dos participantes do grupo de controle.

	<p>com carga cronometrada) e função (teste cronometrado e Go) também foram tomadas.</p>		
<p><b>F6</b></p>	<p>Foram avaliados 41 idosos pertencentes a 3 programas de exercícios (G1 = grupo caminhada, G2 = grupo treinamento funcional e G3 = grupo dança). Para determinar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física adaptado, para equilíbrio foi utilizado o teste de apoio unipodal, para avaliação cognitiva foi utilizado o miniexame do estado mental e para avaliação de desempenho em atividades de tarefa simples e dupla. contado. o número de repetições realizando atividades motoras e cognitivas por 30 segundos. Para análise estatística foram utilizados ANOVA one-way e Kruskal-Wallis para comparação das variáveis. O coeficiente de Spearman foi utilizado para avaliar a correlação entre as variáveis.</p>	<p>O objetivo do estudo foi comparar o desempenho em atividades de tarefa única e dupla, equilíbrio postural e funções cognitivas em idosos participantes de diferentes modalidades de exercícios em grupo.</p>	<p>Os grupos não diferiram quanto à idade ou índice de massa corporal (IMC), G1 (n = 13; idade = 62,5 ± 2,9 anos; IMC = 28,49 ± 6,4 kg/m<sup>2</sup>), G2 (n = 13; idade: 64,2 ± 5,9 anos). ; IMC = 26,6 ± 4,2 kg/m<sup>2</sup>) e G3 (n = 15; idade = 66,6 ± 6,05 anos; IMC = 29,4 ± 8,4kg/m<sup>2</sup>); p &gt; 0,05. O G2 apresentou maior número de repetições da tarefa motora simples, dupla e dupla motora-cognitiva em relação ao G1 e G3 (p &lt; 0,004). Foram encontradas correlações entre a tarefa motora simples, dupla e dupla motora-cognitiva (0,56 &gt; r &lt; 0,80; p &lt; 0,05).</p>
<p><b>F7</b></p>	<p>Realizar avaliação de cada participante de ambos os grupos, utilizando a Escala de Berg, que é validada, com alto índice de confiabilidade e confiabilidade para uso internacional. Inicialmente foram contabilizados 80 e 90 idosos, mas foram excluídos 35 e 45 idosos, respectivamente, por</p>	<p>O estudo é um estudo transversal com desenho descritivo correlacional comparativo, uma vez que se mede o impacto da variável independente no efeito que ela tem no equilíbrio e na idade. Realizar avaliação de cada participante de ambos os grupos, utilizando a Escala de Berg, que é validada, com alto índice de confiabilidade e confiabilidade para uso</p>	<p>Obtém-se que há um melhor resultado do grupo que faz exercício do que do grupo que não o faz, com exceção de ambas as faixas etárias dos 60 aos 75 anos. Em adultos com idade entre 60-75 anos em ambos os grupos não há eficácia significativa do exercício. O grupo que pratica exercício físico obtém melhores resultados nos idosos de 60 a 75 anos do que naqueles com 76 anos ou mais em termos de resultados quantificáveis; em ambos os subgrupos há um efeito positivo do exercício físico. Ao comparar os dois grupos com idade</p>



<p>não atenderem aos critérios exigidos.</p>	<p>internacional. Inicialmente foram contabilizados 80 e 90 idosos, mas foram excluídos 35 e 45 idosos, respectivamente, por não atenderem aos critérios exigidos.</p>	<p>igual ou superior a 76 anos, observou-se que o grupo que realizou exercício físico teve um efeito significativamente positivo. Conclui que o grupo que realiza exercício físico apresenta melhor pontuação em cada item, evidente na pontuação total verificada no indicador do referido instrumento.</p>
<p><b>F8</b> Revisão bibliográfica, busca nas bases de dados Science Direct, Springer Journal, Springer books e Pubmed, com auxílio do buscador de informações científicas Scirus.</p>	<p>Descrever os benefícios da atividade física e da prática regular de exercícios na população idosa.</p>	<p>São oferecidos os fundamentos dos principais processos do envelhecimento, as alterações estruturais que ele gera e suas consequências fisiológicas ou fisiopatológicas. Inclui-se o termo “Envelhecimento Ativo”, proposto pela OMS, que envolve estratégias de promoção da saúde e prevenção de deficiências e incapacidades e envolve exercícios físicos ou programas de atividade física praticados regularmente. A fisioterapia ajuda a promover, prevenir, curar e recuperar a saúde dos indivíduos; vários de seus programas destinam-se a tratar problemas de incapacidade causados por doenças como Parkinson, Alzheimer, artrite, fraturas, osteoporose, quedas e problemas cardiorrespiratórios. Promovem movimento e independência por meio de exercícios, técnicas de relaxamento, controle da dor, cuidados cardiorrespiratórios e outros.</p>

Giussett Torres da Universidade Católica de Santiago de Guayaquil vê a importância das atividades fisioterapêuticas como tratamento para o distúrbio do equilíbrio quando implementadas com esta patologia, os resultados foram favoráveis estimando que dentro do grupo feminino que participou das atividades através do Teste Tinetti aplicado fez isso, foi possível evidenciar que 80% deles melhoraram a marcha e o equilíbrio ao longo de toda a prática realizada, e dentro do grupo de homens, ficou evidente que 60% obtiveram melhor desempenho na marcha, melhorando sua independência, mobilidade e agilidade, evitando a deterioração progressiva da condição física funcional, redução do risco de quedas e prevenção de lesões em idosos (ADRIANA, TORRES, 2017).

A intervenção de exercícios fisioterapêuticos como tratamento para o distúrbio de equilíbrio do idoso gera alterações significativas no controle dinâmico, o que evidencia alterações no equilíbrio durante a realização das atividades. Por outro lado, pode-se reconhecer que as estratégias de movimento e o controle dinâmico melhoram a marcha, gerenciamento da base de apoio e maior capacidade de manter uma postura diante de uma perturbação no ambiente (NARANJO *et al.*, 2014).

Saiz-Llamosas, Casado-Vicente e Martos-Álvarez (2014) da Associação Espanhola de Fisioterapeutas, destaca a importância dos programas de fisioterapia em idosos com histórico de quedas, pois através da intervenção baseada em exercícios fisioterapêuticos obtiveram uma melhora não só de nível físico, mas também uma restauração de um papel variável psicológico e emocional, produzindo uma melhoria estatisticamente significativa na mobilidade, equilíbrio, força dos membros inferiores, qualidade de vida, massa muscular, força muscular, e o aumento da flexibilidade, conseqüentemente melhora a capacidade dos idosos homens e mulheres, reduzindo a incidência de quedas.

Em ensaio clínico controlado desenvolvido por Bruyere *et al.*, (2014) para testar o efeito da vibração na QVRS, 42 pessoas entre 65 e 90 anos foram divididas em dois grupos. No Grupo Intervenção (GI) foi implementado um Programa de Fisioterapia Geriátrica composto por TE para melhora da marcha, equilíbrio e resistência, cinesioterapia ativa para membros inferiores e plataforma vibratória em pé com 4 séries de 1 minuto de vibração com 90 segundos de descanso. O Grupo Controle (GC) realizou o mesmo programa citado acima, com exceção da plataforma vibratória. Ambos realizaram 3 sessões de Fisioterapia Geriátrica por semana durante 6 semanas. A QVRS foi medida com o SF-36 e constatou-se que o GI apresentou melhora estatisticamente significativa nas 8 dimensões da saúde, mas não nos valores resumo de Saúde Física e Saúde Mental. Outro exemplo do acima mencionado, usando uma escala diferente da SF-36 para medir a qualidade de vida, é um estudo piloto randomizado, cego, controlado, para determinar a eficácia de um Programa de Fisioterapia Geriátrica na melhora da qualidade de vida em pacientes com dor vertebral osteoporótica dolorosa, desenvolvida por Bennel *et al.*, (2013).

Outro exemplo do acima mencionado, usando uma escala diferente da SF-36 para medir a qualidade de vida, é um estudo piloto randomizado, cego, controlado,

para determinar a eficácia de um Programa de Fisioterapia Geriátrica na melhoria da qualidade de vida em pacientes com dor vertebral osteoporótica dolorosa desenvolvida por Bennel *et al.*, (2013). Uma população de 20 pessoas com idades entre 58 e 78 anos foi dividida em duas. Outro exemplo acima, usando uma escala diferente da SF-36 para medir a qualidade de vida, é um estudo piloto randomizado, cego, controlado para determinar a eficácia de um Programa de Fisioterapia Geriátrica na melhoria da qualidade de vida em pacientes com fratura vertebral osteoporótica dolorosa, desenvolvido por Bennel *et al.*, (2013). Uma população de 20 pessoas com idade entre 58 e 78 anos foi dividida em dois grupos. O GI recebeu um Programa de Fisioterapia Geriátrica, uma vez por semana durante 10 semanas, que consistiu na utilização de Taping (aplicação de ligadura adesiva) para melhorar a extensão da coluna dorsal e propriocepção, técnicas de Fisioterapia Manual, especificamente Massoterapia, Postero- Mobilização Articular Anterior da Coluna Dorsal, TE direcionado e medidas educativas sobre osteoporose. O GC não recebeu nenhum tratamento. A QVRS foi mensurada com o instrumento genérico AoQL e concluiu-se que o Programa de Fisioterapia Geriátrica proposto foi eficaz, devido à redução da dor e à melhora da Função Física e da resistência muscular apresentada pelo GI, o que reflete uma melhora na QVRS, embora foi orientado que os resultados fossem confirmados em uma amostra mais representativa da população em estudo. Pode-se verificar, a partir do exposto, que indicadores de QVRS são utilizados para demonstrar a eficácia de diferentes Programas de Fisioterapia, embora nenhum dos estudos analisados proponha um Programa específico de Fisioterapia Geriátrica com Fisioterapia Manual, TE e medidas preventivas em idosos saudáveis.

Da Silva *et al.*, (2020) da Universidade Estadual do Brasil, em seu mesmo artigo que recrutou 41 pacientes com idade entre 65 e 80 anos foram distribuídos em três grupos de tratamento Grupo um, em que a atividade principal foi caminhada seguida de alongamento e fortalecimento geral, Grupo dois, ginástica ao ar livre, onde a atividade principal foi um circuito de exercícios funcionais, Grupo três foi realizada através de dança, coreografia, seguida de atividades de alongamento e fortalecimento. Os pacientes realizaram atividade física duas vezes por semana, durante um período de 6 meses, concluindo que os idosos que praticavam exercícios

funcionais apresentavam melhor desempenho em tarefas físicas e cognitivas do que aqueles que participavam de programas de caminhada e dança.

No estudo a seguir foram estabelecidos dois grupos com distúrbios de equilíbrio realizando exercícios físicos, o primeiro grupo formado por 80 idosos que participaram por no mínimo três meses realizando exercícios terapêuticos, diferentemente do segundo grupo formado por 90 pacientes que chegaram para o primeira vez, portanto não haviam feito nenhum tipo de exercício terapêutico antes, portanto constatou-se que os idosos que faziam exercícios tinham 100% de risco de quedas leves, diferentemente da população que não fazia esses exercícios, risco de sofrer queda e 43,5% de risco moderado de queda, o que resultou no grupo que realizou exercícios através das 4 categorias básicas como alongamento, resistência, força e equilíbrio. O exercício físico teve um efeito positivo no equilíbrio que ajudou a melhorar as atividades funcionais do idoso (CHÁVEZ CERNA, 2016).

Saiz Llamosas, Casado Vicente e Martos Alvares (2014), da Associação Espanhola de Fisioterapeutas, estabelecem no seu estudo uma comparação entre um grupo de idosos que realizou um programa de fisioterapia e um grupo que não realizou nenhum programa, composto por 198 pessoas entre 65 e 75 anos de idade, das quais 24 pessoas atenderam aos critérios de inclusão, 8 pessoas não colaboraram com a participação e uma pessoa não conseguia andar sem assistência técnica, portanto os grupos foram distribuídos aleatoriamente aos quais 12 pertenciam ao grupo intervenção, que foi o grupo que realizou o programa de fisioterapia, no qual participaram 2 homens e 10 mulheres, com idade média de 70 anos com duração de 16 sessões, 2 por semana, e 12 pessoas que foram designadas para o grupo controle, composto por 3 homens e 9 mulheres com idade média de 75 anos que não praticavam nenhum tipo de atividade física, por isso tiveram aumento da rigidez em todas as articulações do corpo como a fáscia, fibras e tecidos musculares, portanto os benefícios que foram apresentados no grupo intervenção, que realizou atividades fisioterapêuticas por meio de alongamentos e repetições de movimentos progressivamente mais amplos, melhoraram a dorsiflexão do tornozelo, que diminui principalmente com a idade, o que faz com que os adultos caiam com frequência, apresentando mudanças positivas no equilíbrio, na mobilidade, na força dos membros

inferiores, no aumento significativo da flexibilidade e na diminuição do número de quedas que os idosos sofriam antes de realizar uma atividade fisioterapêutica.

A fisioterapia ajuda a promover, prevenir, curar e recuperar a saúde dos indivíduos, estimulando a sua independência. Aplica métodos e técnicas baseadas num conhecimento profundo do funcionamento do corpo humano, dos seus movimentos, funções e da sua interação com o meio ambiente. Assim, diversos programas de fisioterapia voltados à prevenção das complicações da osteoporose foram elaborados nos últimos 10 anos. Os fisioterapeutas que atendem usuários geriátricos o fazem em conjunto com outros profissionais de saúde para abordar os aspectos complexos dessa população, tanto nas clínicas quanto no domicílio do paciente. Tratam problemas de incapacidade causados por doenças como Parkinson, Alzheimer, artrite, fraturas, osteoporose e problemas cardiorrespiratórios, entre outros, e promovem movimento e independência por meio de exercícios de força e resistência, técnicas de relaxamento, manejo da dor, prescrições de adaptação de equipamentos e auxílios para mobilidade e outros cuidados pessoais (PARRA, VALENCIA, VILLAMIL, 2013).

## **CONCLUSÃO**

A reabilitação fisioterapêutica visa a melhoria da qualidade de vida dos idosos, tendo como principal objetivo a melhoria do equilíbrio, aumentando assim o grau de independência nas atividades básicas da vida diária, aliviando as dores no sistema osteomioarticular, o que permite aos idosos melhorar a qualidade de vida da vida, reduzindo assim sentimentos de inutilidade e incapacidade.

Os exercícios fisioterapêuticos são entendidos como qualquer movimento corporal intencional, que é realizado com a musculatura esquelética, apresentando um gasto de energia que nos permite interagir com os sujeitos e com o ambiente que nos rodeia, portanto, quando realizado com idosos, a velocidade aumenta, otimizando a força muscular dos pacientes, o que é evidenciado pela caminhada mais segura, apresentando assim redução de quedas em idosos.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADRIANA, G., TORRES, H. **Actividades Fisioterapéuticas Con Carácter Lúdico En Pacientes Adultos Mayores De 65-80 Años De Edad Con Déficit De Equilibrio Y Marcha En El Hogar San José De La Ciudad De Guayaquil Durante El Periodo Octubre 2016 - Febrero 2017.** 2017. 90f. TCC graduação Terapia física. Universidad Catolica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador, 2017.

BENNELL, K. L., B., *et al.* "Effects of an exercise and manual therapy program on physical impairments, function and quality-of-life in people with osteoporotic vertebral fracture: a randomised, single-blind controlled pilot trial." **BMC Musculoskelet Disord.** v. 11, n. 36, p. 1-11, 2013.

BRUYERE, O., M., *et al.* "Controlled Whole Body Vibration to Decrease Fall Risk and Improve Health-Related Quality of Life of Nursing Home Residents." **Arch Phys Med Rehabil.** v. 86, n. 2, p. 303-307, 2014.

CHALAPUD NARVÁEZ, L. M., ESCOBAR ALMARIO, A. E. Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor. **Universidad y Salud.** v.19, n.1, p.94-101, 2017.

CHÁVEZ CERNA, M. A. **Ejercicio físico y su efecto sobre el equilibrio en las actividades funcionales, en pacientes adultos mayores del Hospital Geriátrico San José-Lima 2016.** 2016. 75f. TCC graduação de Medicina. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Peru, 2016.

CONCHA-CISTERNAS, Y. F., GUZMAN-MUÑOZ, E. E., MARZUCA-NASSR, G. N. Efectos de un programa de ejercicio físico combinado sobre la capacidad funcional de mujeres mayores sanas en Atención Primaria de Salud. **Fisioterapia.** v. 39, n. 5, p. 195-201, 2017.

DA SILVA, E. M., *et al.* Comparación entre simple y doble tarea, capacidad cognitiva y equilibrio postural en adultos mayores que participan de 3 modalidades de ejercicio físico. **Fisioterapia.** v. 41, n. 2, p. 33-38, 2020.

NARANJO A., M. M., *et al.* Effect of therapeutic exercise program on the posture control in elderly with instability. **Movimiento Científico.** v. 13, n. 11, p. 1-11, 2014.

ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD. (05 de Febrero de 2018). Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/envejecimiento-y-salud#:~:text=Desde%20un%20punto%20de%20vista,y%20finalmente%20a%20la%20muerte.>

PARRA, N.S.L., VALENCIA, K.C., VILLAMIL, Á.C. Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. **Revista Cubana de Salud Pública.** v.38, n.4, p. 201-214, 2012.

REBELATO, J. R., MORELLI, J. G. S. **Fisioterapia Geriátrica: Práctica asistencial en el anciano.** Madrid, McGraw-Hill Interamericana, 2015.

SAIZ-LLAMOSAS, J. R., CASADO-VICENTE, V., MARTOS-ÁLVAREZ, H. C. Impacto de un programa de fisioterapia en atención primaria en las personas mayores, con antecedentes de caídas. **Fisioterapia.** v. 36, n. 3, p. 103-109, 2014.

VARELA, L. El fisioterapeuta, un promotor de la vida activa en el adulto mayor. **Revista Caribeña de Ciencias Sociales.** v. 16, n. 8, p. 1-18, 2018.