

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA EM IDOSOS COM RISCO DE QUEDAS

Chrystian Oliveira Cabral¹
Gustavo Verissimo Nogueira²
Wender Soares Azevedo³
Ricardo Câmara Ribeiro⁴

RESUMO

O envelhecimento populacional no Brasil cresce rapidamente, e espera-se que o número de idosos atinja 66,5 milhões até 2050. Este fenômeno traz desafios complexos, especialmente com relação à saúde e à qualidade de vida dos mais velhos. A síndrome da fragilidade, caracterizada por uma queda na reserva fisiológica e maior vulnerabilidade, destaca-se como um fator de risco para quedas, hospitalizações e perda de autonomia. Estudos apontam que entre 10% e 27% dos idosos na comunidade são frágeis, percentual ainda maior em instituições de longa permanência. Essa fragilidade está associada a comorbidades como sarcopenia e doenças cardiovasculares, agravando o risco de quedas. Estima-se que 30% a 40% dos idosos em casa sofrem quedas anualmente, com consequências que vão de fraturas à perda de funcionalidade. Além do impacto físico, as quedas influenciam o psicológico dos idosos, gerando o medo de novas quedas, o que limita a mobilidade e promove o isolamento social. A prevenção de quedas demanda abordagens multidisciplinares, com foco no fortalecimento muscular, equilíbrio, mobilidade, adaptações ambientais e tecnologias assistivas. Contudo, a adesão a programas preventivos enfrenta barreiras como falta de acesso e desconhecimento sobre a fragilidade. Portanto, políticas públicas são essenciais para garantir o cuidado

¹Graduando em Fisioterapia pelo Centro Universitário FIPMoc (UNIFIPMoc). ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4698-0274>. E-mail: gustaverissimo07@gmail.com.

²Graduando em Fisioterapia pelo Centro Universitário FIPMoc (UNIFIPMoc). ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3531-8093>. E-mail: chrystiancab10@gmail.com.

³Graduando em Fisioterapia pelo Centro Universitário FIPMoc (UNIFIPMoc). ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2655-934X>. E-mail: Wendersoares61@gmail.com.

⁴Professor do curso de Fisioterapia do Centro Universitário FIPMoc (UNIFIPMoc). ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6105-3843>. E-mail: ricardo.ribeiro@unifipmoc.edu.br.

adequado aos idosos, visando reduzir quedas e promover um envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Idosos, Quedas, Prevenção, Fisioterapia, Riscos.

PHYSIOTHERAPY PERFORMANCE IN ELDERLY PEOPLE AT RISK OF FALLS

ABSTRACT

The population aging in Brazil is increasing rapidly, and it is expected that the number of elderly people will reach 66.5 million by 2050. This phenomenon brings complex challenges, especially regarding the health and quality of life of the elderly. Frailty syndrome, characterized by a decrease in physiological reserve and greater vulnerability, stands out as a risk factor for falls, hospitalizations, and loss of autonomy. Studies indicate that between 10% and 27% of elderly people in the community are frail, a percentage even higher in long-term care institutions. This frailty is associated with comorbidities such as sarcopenia and cardiovascular diseases, increasing the risk of falls. It is estimated that 30% to 40% of elderly people at home suffer falls annually, with consequences ranging from fractures to loss of functionality. In addition to the physical impact, falls affect the psychological well-being of the elderly, generating a fear of falling again, which limits mobility and promotes social isolation. Fall prevention requires multidisciplinary approaches, focusing on muscle strengthening, balance, mobility, environmental adaptations, and assistive technologies. However, adherence to preventive programs faces barriers such as lack of access and unawareness of frailty. Therefore, public policies are essential to ensure adequate care for the elderly, aiming to reduce falls and promote healthy aging.

Keywords: Elderly, Falls, Prevention, Physiotherapy, Rich.

DESEMPEÑO DE LA FISIOTERAPIA EN PERSONAS MAYORES CON RIESGO DE CAÍDAS

RESUMEN

El envejecimiento de la población en Brasil está creciendo rápidamente, y se espera que el número de personas mayores alcance los 66,5 millones hasta 2050. Este fenómeno trae desafíos complejos, especialmente en lo que respecta a la salud y la calidad de vida de los mayores. El síndrome de fragilidad, caracterizado por una disminución de la reserva fisiológica y una mayor vulnerabilidad, destaca como un factor de riesgo para caídas, hospitalizaciones y pérdida de autonomía. Los estudios indican que entre el 10% y el 27% de los ancianos en la comunidad son frágiles, porcentaje aún mayor en las instituciones de atención a largo plazo. Esta fragilidad está asociada con comorbilidades como sarcopenia y enfermedades cardiovasculares, lo que aumenta el riesgo de caídas. Se estima que entre el 30% y el 40% de los ancianos en casa sufren caídas anualmente, con consecuencias que



van desde fracturas hasta pérdida de funcionalidad.

Además del impacto físico, las caídas afectan el bienestar psicológico de los ancianos, generando miedo a nuevas caídas, lo que limita la movilidad y fomenta el aislamiento social. La prevención de caídas requiere enfoques multidisciplinarios, centrados en el fortalecimiento muscular, el equilibrio, la movilidad, las adaptaciones ambientales y las tecnologías asistivas. Sin embargo, la adhesión a programas preventivos enfrenta barreras como la falta de acceso y el desconocimiento sobre la fragilidad. Por lo tanto, las políticas públicas son esenciales para garantizar la atención adecuada a los ancianos, con el fin de reducir las caídas y promover un envejecimiento saludable.

Palabras clave: Anciano, Caídas, Prevención, Fisioterapia, Rico.

INTRODUÇÃO

O crescimento da expectativa de vida é um dos maiores feitos da humanidade nas últimas décadas, notado tanto em nações avançadas quanto em desenvolvimento. No Brasil, o aumento da população idosa é acelerado, e as estimativas apontam que, até 2050, o país terá cerca de 66,5 milhões de indivíduos com mais de 60 anos (Taguchi et al., 2022). Este fenômeno da população idosa apresenta desafios complexos, principalmente ligados à saúde e ao bem-estar dos mais velhos. Dentre as condições que impactam essa população, a síndrome da fragilidade se sobressai como um fator de risco significativo para uma variedade de eventos negativos, como quedas, internações e perda da autonomia funcional (Cesari et al., 2019).

A síndrome da fragilidade é uma condição caracterizada pela diminuição da reserva fisiológica e pela maior vulnerabilidade a estressores, resultando em uma predisposição a consequências negativas à saúde, como quedas (Taguchi et al., 2022). Estudos recentes indicam que aproximadamente 10% a 27% dos idosos que vivem na comunidade podem ser considerados frágeis, e esse percentual é ainda maior entre aqueles que vivem em instituições de longa permanência (Ferrucci et al., 2019). Além disso, a fragilidade está intimamente relacionada a comorbidades, como sarcopenia, doenças cardiovasculares e déficits cognitivos, que aumentam ainda mais o risco de quedas. (Moreira et al., 2020).

As quedas em idosos são uma das principais razões para hospitalizações e morbidade nessa população. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), anualmente, aproximadamente 30% a 40% dos idosos residentes em suas residências sofrem quedas, sendo esse número ainda mais elevado entre os mais vulneráveis (Fhon et al., 2021). Acidentes podem causar fraturas, particularmente no quadril, além de outras complicações sérias que podem resultar em dependência ou até mesmo em óbito. (Taguchi et al. (2022) ressaltam que a fragilidade é um dos elementos mais relevantes no crescimento do risco de quedas, sendo crucial que os profissionais de saúde estejam cientes dessa situação para evitar suas repercussões.

Além das lesões físicas, as quedas também têm um impacto significativo no aspecto psicológico dos idosos. A experiência de uma queda pode levar ao desenvolvimento do medo de cair novamente, o que, por sua vez, resulta em restrições nas atividades diárias, redução da mobilidade e isolamento social. Esse medo, denominado síndrome pós-queda, é particularmente prevalente entre os idosos frágeis e agrava ainda mais a perda de funcionalidade e a dependência (Silva et al., 2020). Portanto, é crucial que a prevenção de quedas inclua abordagens que levem em consideração tanto os aspectos físicos quanto psicológicos.

A literatura recente tem ressaltado a relevância de intervenções multidisciplinares para evitar quedas em idosos vulneráveis. Programas de reabilitação que englobam atividades de resistência muscular, aprimoramento do equilíbrio e mobilidade têm demonstrado eficiência na diminuição do número de quedas e na elevação da qualidade de vida (Moreira et al., 2020). Ademais, a aplicação de tecnologias assistivas e a modificação do ambiente doméstico são táticas cruciais para reduzir os riscos (Ferrucci et al., 2019). É sugerido que sejam realizadas intervenções personalizadas, adequadas às necessidades de cada idoso, especialmente para aqueles que já demonstram sinais de fragilidade (Cesari et al., 2019)

No entanto, mesmo com a existência de estratégias preventivas, a adesão a esses programas continua sendo um obstáculo. Elementos como obstáculos financeiros, ausência de acesso a serviços de saúde especializados e desconhecimento sobre a síndrome da fragilidade tornam a execução dessas intervenções em grande escala um desafio (Taguchi et al., 2022). Neste cenário, torna-se crucial o desenvolvimento de políticas públicas para assegurar que os idosos vulneráveis recebam cuidados apropriados, com o objetivo de evitar quedas e fomentar um envelhecimento saudável e ativo.

Assim, levando em conta o impacto considerável da síndrome da fragilidade e das quedas na saúde e na qualidade de vida dos idosos, o propósito deste estudo é analisar o risco de quedas em idosos da comunidade. Adicionalmente, procura-se identificar medidas preventivas eficientes que possam ser postas em prática para minimizar esses perigos, auxiliando na promoção da saúde e do bem-estar dessa população em expansão acelerada.

ENVELHECIMENTO

As quedas na terceira idade representam um grave e crescente problema de saúde pública em escala global. Cerca de 30% dos idosos com 65 anos ou mais sofrem quedas todos os anos, ocasionando lesões sérias, redução da mobilidade e perda de autonomia nas tarefas cotidianas. Nos Estados Unidos, estima-se que, a cada hora, três idosos morram devido a quedas. Em 2030, esse número deve aumentar para cinco idosos por hora o número deve ser elevado para sete. (Mora Pinzon. 2019). Portanto, destaca-se a importância de estabelecer métodos preventivos para a prevenção de doenças. O objetivo é preservar a qualidade de vida dos idosos, prevenindo a exposição deles a riscos desnecessários durante suas atividades diárias (AVDs). A queda é um dos principais desafios atuais, devido à sua frequência e ao impacto que causa na vida do idoso (Rodrigues, 2019). Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS (2007), cerca de 28 a 42% dos



indivíduos sofrem quedas todos os anos, sendo que 5 a 10% desses indivíduos acabam morrendo.

As causas das quedas em idosos podem ser variadas e ligadas a fatores intrínsecos e extrínsecos. Os extrínsecos são fatores decorrentes de circunstâncias sociais e ambientais que criam desafios ao idoso, como as condições de infraestrutura do meio em que o idoso vive, por exemplo a iluminação do ambiente. Já os fatores intrínsecos são as alterações fisiológicas que atingem o organismo humano com o avanço da idade (Nascimento. 2019).

Como exemplo de mudanças fisiológicas, pode-se destacar a deficiência do equilíbrio estático. e dinâmico como um dos principais elementos de risco para quedas em idosos, uma vez que está presente na maioria dos AVC's (Nascimento, 2019). É conhecido que esse déficit é resultado do processo natural de envelhecimento e envelhecimento normalmente ligado a doenças que causam quedas, fraturas, etc internação e, eventualmente, óbito (Lima junior et. al, 2019). entre os mais relevantes fatores ligados à mortalidade após quedas em idosos estão presentes a idade e as condições de saúde, já que o falecimento pode não acontecer diretamente não apenas pela queda, mas também por suas repercussões (Lima Junior et al, 2019).

A relevância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos através do incentivo à prática de exercícios físicos a atuação com atividades de equilíbrio na prevenção de doenças, fortalecimento muscular, exercícios de flexibilidade, treinamento de equilíbrio e coordenação motora com o objetivo de aprimorar e preservar a capacidade funcional (CF), reduzindo as limitações. incapacidades, restrições e desafios quando esses exercícios são feitos, eles são eficazes de forma apropriada e sob a supervisão de um especialista no assunto, promove vários benefícios vantagens na prevenção de quedas, que pode ser feita em grupo ou individualmente separadamente.(Soares e Veneziano., 2022).

Risco De Quedas Em Idosos

Destaca-se que a queda está relacionada com a presença de fatores intrínsecos tais como a idade, pluralidade de patologias, agitação psicomotora, confusão mental, histórico de queda, deficiência visual, fraqueza muscular, distúrbios da marcha, incontinência, hipotensão, podendo ser agravado pela fragilidade, polifarmácia e possíveis interações farmacológicas entre esses.(Nascimento, 2021) O envelhecimento populacional que é um processo desafiador e complexo, pois com o aumento da população idosa há também o aumento de demandas relacionadas à saúde e internações hospitalares. A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que um terço dos idosos sofre um episódio de queda por ano, o que leva a ser a segunda principal causa de morte por lesões não intencionais, sendo definida como um acontecimento involuntário onde o corpo vai ao chão ou sobre outra superfície. (Nascimento, 2021).

Desafios trazidos pelo declínio do ambiente hospitalar profissionais e serviços de saúde, pois isso pode resultar em aumento da morbidade e mortalidade, hospitalização e aumento dos custos de cuidados, Além de causar lesões, fraturas, traumas crânio e medo de cair novamente, Isso está associado à imobilidade e incapacitação tornando-se gradualmente independente. A fisiopatologia das quedas pode variar dependendo de circunstâncias pessoais. De um modo geral, é o resultado de habilidades desequilibradas Os indivíduos mantêm a estabilidade postural e As demandas impostas a ele pelo ambiente físico onde ele está. no qual pode ser o resultado de um desequilíbrio entre informações sensoriais, motoras e cognitivas necessários para manter a estabilidade postural situação normal (Fhon et,al 2022).

Atuação da fisioterapia para prevenção de risco de quedas em idosos

A fisioterapia não atua somente na reabilitação, mas também atua na prevenção e promoção à saúde, tanto em nível individual como no coletivo. O fisioterapeuta apresenta um papel de suma importância na prevenção de quedas em idosos através de um programa de exercícios que trabalham a saúde global dos

idosos, nas quais incluem exercícios que podem ser utilizados em solo ou em água, como: exercícios de aquecimento, alongamento e fortalecimento muscular, de relaxamento e de equilíbrio, proporcionando melhoras significativas na funcionalidade do indivíduo, flexibilidade, equilíbrio e maior resistência muscular. As quedas podem ser reduzidas por meio de um treino específico para essa população idosa, onde o treino de equilíbrio tem resultados significativos, trabalhando também com treino de flexibilidade e exercícios com treino de força e resistência, focando na independência funcional e trazendo indivíduos dessa idade para que consiga ter um estilo de vida mais saudável e ativa (Rodrigues, 2019).

É importante salientar a reabilitação vestibular, na qual se faz presente para tratar as alterações decorrentes do sistema vestibular, muito comum para o desequilíbrio do idoso. Esse recurso restaura o equilíbrio corporal do idoso juntamente com a plasticidade dos neurônios do sistema nervoso central, aumentando a compensação vestibular. Para essa reabilitação, compreendem exercícios posturais que podem ser utilizados como os movimentos da cabeça, pescoço e olhos, trabalhando também com o treino de marcha (Nascimento et al., 2021).

Como forma de evitar a ocorrência de quedas, a adoção de medidas preventivas no ambiente em que o idoso se encontra é fundamental, pois grande parte dos ambientes na qual se encontram, possuem áreas físicas limitadas, gerando dificuldades para atender o idoso. Com isso, o ambiente necessita de boa iluminação, principalmente à noite, para evitar o risco de quedas, colocar corrimão nas escadas e em banheiros, manter atenção ao chão molhado ou encerado, evitar o uso de tapetes em qualquer cômodo da casa, a utilização de sapatos antiderrapantes, a utilização de andadores, bengalas para auxiliar na marcha e o exercício físico, melhorando a força muscular, equilíbrio, flexibilidade e a marcha, muito importante para a manutenção da funcionalidade do idoso (Santos; Miranda, 2021).

Diante dessa situação, é importante a intervenção fisioterapêutica com medidas preventivas que estimulem o autocuidado e estimulem a prática de

atividade física, sempre instruindo o idoso e melhorando a saúde globalmente, melhorando sua capacidade funcional, fortalecimento da musculatura, melhorando seu equilíbrio estático e dinâmico, assim prevenindo futuras quedas (Santos et al., 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, a fisioterapia desempenha um papel crucial na prevenção de quedas em idosos, contribuindo para a manutenção da mobilidade e da independência. Ao implementar intervenções específicas, os profissionais não apenas reduzem os riscos de acidentes, mas também promovem uma melhor qualidade de vida, permitindo que os idosos desfrutem de suas atividades diárias com segurança e confiança.

REFERÊNCIAS

Cesari, M., Marzetti, E., Thiem, U., Pérez-Zepeda, M. U., Abellan van Kan, G., Landi, F., ... & Bernabei, R. (2019). The geriatric management of frailty as paradigm of “the end of the disease era”. **European Journal of Internal Medicine**, 71, 123-128.

Ferrucci, L., Levine, M. E., Kuo, P. L., & Simonsick, E. M. (2019). Time and the aging process: A perspective from the Baltimore Longitudinal Study of Aging (BLSA). **Interdisciplinary Topics in Gerontology and Geriatrics**, 43, 10-18.

Fhon, J. R. S., Rodrigues, R. A. P., Neira, W. F. D. C., Silva, L. M. T., & de Almeida, P. C. (2021). Medo de cair e a síndrome pós-queda em idosos na comunidade. **Acta Paulista de Enfermagem**, 34, eAPE03392.

Fhon JRS, Cabral LMS, Giacomini SBL, Reis NA, Resende MC, Rodrigues RAP. Frailty and sociodemographic and health factors, and social support network in the Brazilian elderly: A longitudinal study. **Rev Esc Enferm USP**. 2022;56. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-220XREEUSP-2021-0192>

LIMA JUNIOR, B. A; OLIVEIRA, C. A. S; BEZERRA, E. L; SANTANA, R. P; CERDEIRA, D. Q. Caracterização dos principais exercícios terapêuticos na diminuição de quedas em idosos: Revisão Integrativa. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 2, n. 4, p. 2365-2375, 2019. Disponível em:



<https://www.brazilianjournals.com/ojs/index.php/BJHR/article/view/1740/1668>.
Acesso em: 15 set. 2023

Mora Pinzon M, Myers S, Jacobs EA, Ohly S, Bonet-Vázquez M, Villa M, et al. "Pisando Fuerte": an evidence-based falls prevention program for Hispanic/Latinos older adults: results of an implementation trial. **BMC Geriatr**. 2019;19(1):258

Moreira, N. B., Oliveira, M. L., & Costa, M. M. (2020). Intervenções para prevenção de quedas em idosos: Uma revisão integrativa da literatura. **Revista Kairós-Gerontologia**, 23(1), 259-280.

Nascimento, Fabiana Rita do et al. Reabilitação vestibular na prevenção de quedas em idosos. **Revista de Estudos Interdisciplinares**, Joinville, 2021, v. 2, n. 3, p. 103-122, jan./ jun. 2021. Disponível em: <https://monumenta.emnuvens.com.br/monumenta/article/view/69/24>. Acesso em: 21 set. 2023

NASCIMENTO, M. M.. Queda em Adultos Idosos: Considerações Sobre a Regulação do Equilíbrio, Estratégias Posturais e Exercício Físico. **Geriatr Gerontol Aging**. v. 13, n. 2, p. 103-10, 2019. Disponível em: 10.5327/Z2447-211520191800062. Acesso em: 20 set. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age**. United States of America: WHO; 2007.

Nascimento MM. **Na overview of human aging theories**. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, 2020; 8(1): 161-168. Disponível em: <https://doi.org/10.18316/sdh.v8i1.6192>

RODRIGUES, N. P. **Equilíbrio estático e dinâmico em idosos**: influência da prática da equitação. 2019. Tese (Mestrado em Fisioterapia) - Escola Superior de Saúde do Alcoitão, SANTA CASA da Misericórdia Lisboa, Lisboa, 2019. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/28275/4/Tese%20Mestrado%20%20Nicole%20Rodrigues.pdf>. Acesso em: 15 set. 2023.

Santos, Alice Pereira Lourenço dos; MIRANDA, Marcos Roberto Borges. Prevenção de quedas em idosos institucionalizados. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, Goiás, 2021, v. 4, n. 1, p. 586-594, 2021. Disponível em: <https://revistasfasesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacaocientifica/article/view/319/256>. Acesso em: 21 set. 2023.

Silva, S. A., de Oliveira, C. C. A., da Silva, J. A., & Zazula, R. (2020). Prevenção de quedas em idosos: Uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 23(3), e200059.

SOARES, A. I. R; VENEZIANO, L. S. N; PAPEL DA FISIOTERAPIA NOS CUIDADOS E PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 8, n. 5, p. 2347–2359, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i5.5676. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5676>. Acesso em: 7 nov. 2022.

Taguchi CK, Menezes PL, Melo ACS, Santana LS, Conceição WRS, Souza GF, Araújo BCL, Silva ARD. (2022). **Síndrome de fragilidade e riscos de queda na comunidade idosa**. Cotas. 8 de agosto de 2022; 34(6)

