



## IDOSOS ASSISTIDOS EM PROGRAMA DE FISIOTERAPIA PREVENTIVA. ANÁLISE DE EVIDÊNCIAS CLÍNICAS ATRAVÉS DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### Autor(es)

Ariana Giacomini Da Fonseca Moura  
Felipe Nunes Lopes  
Caio Da Cunha Ferreira  
Lucca Ernesto Francisco Da Silva  
Joao Vitor Rodrigues  
Matheus Orlandini Alves  
Augusto Anacleto De Oliveira

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - ARAPONGAS

### Introdução

De acordo com a Lei nº 10.741/2003, é considerada pessoa idosa o cidadão com idade igual ou superior a 60 anos. O envelhecimento populacional é uma realidade mundial, o processo de envelhecimento provoca uma perda funcional e estrutural no organismo, como a perda de massa e força muscular, redução de produção hormonal e lentidão no tempo de reação. A queda é a terceira principal causa de morte em idosos e lideram o número de internações. A avaliação da capacidade funcional de idosos tem sido cada vez mais utilizada em pesquisas e na prática clínica devido seu valor preditivo para eventos que influenciam o envelhecimento saudável Apontando a adesão à programas de atividades físicas como uma das alternativas em busca da preservação e melhora da capacidade funcional e da qualidade de vida. A prática de exercício físico de forma regular tem sido fundamental na promoção da saúde e para um envelhecimento saudável. Recomenda-se que os idosos recebam estímulos nos treinamentos para melhorar o condicionamento cardiorrespiratório e a força muscular. A fisioterapia surge como uma estratégia efetiva, pois otimiza tanto o sistema neuromuscular, quanto a capacidade cardiorrespiratória.

### Objetivo

Diante o exposto, este estudo tem como objetivo norteador estudar e compreender os resultados de práticas de fisioterapia preventiva de forma assistida em idosos, uma vez que os mesmos são mais vulneráveis a quedas devido às perdas funcionais advindas do envelhecer.

### Material e Métodos

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica que visa gerar conhecimento a partir da leitura e análise dos dados apurados a partir de pesquisas em artigos científicos publicados referente ao tema proposto. Para este trabalho foram realizadas buscas em base de dados virtuais científicos como Google Acadêmico e Scielo, selecionados artigos científicos a partir de 2020, em português com as palavras-chaves: idosos, fisioterapia preventiva e



atenção primária à saúde.

## Resultados e Discussão

Vários estudos apontam que as alterações do envelhecimento em idosos podem ser alteradas com intervenções nutricionais, físicas ou cognitivas, isoladamente ou combinadas (AMARAL et al 2023). Nesse sentido a atuação do fisioterapeuta pode representar um ganho para os idosos usuários, haja visto a possibilidade de melhorar a qualidade de vida deles. Juntamente ao processo de envelhecimento a prática de exercício físico regular pode retardar o declínio funcional, melhorando o equilíbrio, a força e a massa muscular, proporcionando melhor autonomia e qualidade de vida para os idosos. A falta de atividade física regular gera diminuição da função física e influencia diretamente na independência funcional. Além dos benefícios na saúde física, a prática regular de exercícios melhora também a saúde mental e emocional de idosos, sendo um fator benéfico para sintomas depressivos, proporcionando uma melhor autoestima e motivação. A diminuição da função física destaca-se como consequência negativa que traz agravos na mobilidade, isolamento social e diminuição da qualidade de vida. Observou-se melhor evolução em idosos mais jovens, demonstrando a importância de a atividade física ser inserida de forma precoce nessa população, possibilitando o retardo dos efeitos da incapacidade funcional (SANTOS et al 2022; SANTANA, SANTOS, NUNES, 2024).

## Conclusão

Diante aos resultados dos estudos, conclui-se que a fisioterapia tem um papel importante na prevenção promoção e educação para a saúde. Os idosos participantes de um programa de APS em fisioterapia apresentaram melhora em suas atividades básicas de vida diária, como no banho, vestir-se, subir e descer degraus e na marcha. Além disso, houve melhora relacionada à força de membros inferiores e equilíbrio estático. No que se diz respeito ao sexo, as mulheres podem ser o alvo principal já que a perda de massa óssea normalmente ocorre de forma mais intensa e precoce do que em homens. Portanto, é fundamental a criação de novas políticas públicas como que possam orientar os idosos, seus familiares e a população em geral, com intuito de reduzir fatores de risco, visando melhorias na vida do idoso.

## Referências

AMARAL, Luísa Maria de Jesus et al. Análise da eficácia de um programa de fisioterapia preventiva em idosos que vivem na comunidade de Secretário, Rio de Janeiro. RIAGE-Revista Ibero-Americana de Gerontologia, 2023.

BRASIL, Casa Civil. Estatuto do Idoso. Lei nº 10.741/2003 publicado em 19/07/2022

SANTANA, Roberto Araujo; SANTOS, Rosália Oliveira; NUNES, Fabiely Gomes. A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS. Graduação em Movimento-Ciências da Saúde, v. 2, n. 2, p. 35-35, 2024.

SANTOS, Paula Correa Neto et al. Capacidade funcional de idosos inseridos em um programa de fisioterapia na atenção primária à saúde. 2022.