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

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

1

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 cientificas como Google Acadêmico e Scielo, selecionados artigos científicos a partir de 2020, em português com as palavras-chaves: idosos, fisioterapia preventiva e

ISBN 978-65-01-54084-9

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.