

**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIDADE DE ENSINO SUPERIOR DOM
BOSCO CURSO DE FISIOTERAPIA**

KELLY ROBERTA MARTINS SERRA

**ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM
IDOSOS**

São Luís

2023

KELLY ROBERTA MARTINS SERRA

**ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM
IDOSOS**

Monografia apresentada ao Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Fisioterapia.
Orientador: Prof. Me. Adelzir Malheiros e Silva Carvalho Barbosa Haidar.

São Luís

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Centro Universitário – UNDB / Biblioteca

Serra, Kelly Roberta Martins

Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos.
/ Kelly Roberta Martins Serra. – São Luís, 2023.
59 f.

Orientador: Profa. Me. Adelzir Malheiros Silva Carvalho
Barbosa Haidar.

Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Curso de Fisioterapia –
Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco –
UNDB, 2023.

1. Idosos. 2. Quedas. 3. Prevenção. 4. Fisioterapia em gerontologia.
I. Título.

CDU 615.8:331.452-053.9

KELLY ROBERTA MARTINS SERRA

**ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM
IDOSOS**

Monografia apresentada ao Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Fisioterapia.

Aprovada em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA:

**Prof. Me. Adelzir Malheiros e Silva Carvalho Barbosa Haidar
(Orientadora)**

Mestre em Saúde do Adulto pela UFMA
Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Prof. Me. Ana Karinne Moraes Cardoso

Mestre em Educação Física (UFMA, 2023)
Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Prof. Me. Maria Erivânia Alves de Araújo

Mestre em Ciência da Motricidade Humana (Universidade Castelo Branco - UCB, 2010)
Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Dedico esta monografia primeiramente a Deus por sempre abençoar a minha vida e a minha família por todo o apoio.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a Deus, por permitir que eu chegasse até aqui, por me capacitar e direcionar os meus caminhos, por todo o foco, toda a força e vontade de lutar todos os dias pelos meus sonhos e objetivos, pois tudo o que sou e serei, devo a Ele.

Aos meus pais, Elizia e Ronald, a minha mãe e avó Rosário, minha tia, Carol, minhas primas, e a todos os meus amigos que viveram comigo essa jornada, por sempre acreditarem em mim, por sempre me ampararem nos meus momentos de medo e aflição, independentemente de todas as dificuldades, estiveram e estão sempre ao meu lado, dando-me todo apoio, amor e carinho do mundo para que eu me torna-se o que sou hoje. Amo vocês e sempre serei grata a todos por tudo isso.

A minha orientadora e professora, Adelzir Haidar, por ter acreditado em mim, pelo encorajamento e por todo o conhecimento a mim repassado, e também, pela disponibilidade em me ajudar na realização deste trabalho, na qual foi essencial para a concretização da monografia. Minha gratidão, respeito e admiração a você.

A todos da instituição (UNDB), principalmente aos professores, por todo o ensinamento que nos foi dado durante esses cinco anos de formação acadêmica. Vocês têm grande parcela de contribuição na minha graduação. Muito obrigada! Agradeço a todas as minhas amigas da faculdade, Ana Lais, Ana Karielly, Giully, Geovana, Marcia, Vitoria e Rafaela, que foram verdadeiras companheiras durante essa jornada, pelas parcerias de trabalho, pelas experiências vividas e palavras de incentivo, e o apoio recíproco em cada dificuldade. Muito obrigada por tudo!

Finalizo agradecendo a todos que direta ou indiretamente contribuíram para a minha vida acadêmica e que foram fundamentais para chegar onde cheguei.

Gratidão!

“Não fui eu que ordenei a você? Seja forte e corajoso! Não se apavore nem desanime, pois o Senhor, o seu Deus, estará com você por onde você andar” (Josué1:9).

RESUMO

O envelhecimento é considerado um processo complexo, que traz alterações consideráveis nas atividades diárias dos idosos, é uma fase caracterizada pela redução da capacidade de adaptação do indivíduo às atividades funcionais, levando a degeneração do organismo, diminuição da força, flexibilidade, equilíbrio e marcha, contribuindo assim para o surgimento das quedas e conseqüentemente, afetando a saúde mental do idoso. O presente trabalho, buscou descrever a importância da atuação fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos, bem como as estratégias, junto as causas e fatores de risco, melhorando assim a qualidade de vida dessa população. Este estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo revisão sistemática. Para essa revisão, foi realizada uma busca por artigos dos últimos 5 anos, nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo, PubMed, e Revistas com validade acadêmica de pesquisa. Foram selecionados 8 artigos por se adequarem aos critérios de inclusão. Foi identificado, na maioria dos estudos, a importância da intervenção fisioterapêutica e suas estratégias na prevenção de quedas em idosos, mediante a realização da prática de exercícios físicos com regularidade, assim melhorando a capacidade funcional do idoso. Os protocolos fisioterapêuticos foram eficazes em relação a redução dos riscos de quedas. Sendo assim, faz-se necessário a presença do profissional da fisioterapia, dos familiares e das equipes multidisciplinares trabalharem em conjunto na viabilização de uma velhice mais ativa e atuante à população idosa, visando à construção de novas estratégias de prevenção cada vez mais efetivas, contribuindo para a prevenção e tratamento nessa fase tão especial na vida das pessoas.

Palavras-chave: Idosos. Quedas. Prevenção. Fisioterapia em Gerontologia.

ABSTRACT

Aging is considered a complex process, which brings considerable changes to the daily activities of the elderly. It is a phase characterized by a reduction in the individual's ability to adapt to functional activities, leading to degeneration of the organism, decreased strength, flexibility, balance and gait, thus contributing to the occurrence of falls and, consequently, affecting the mental health of the elderly. The present work sought to describe the importance of physiotherapeutic action in preventing falls in the elderly, as well as the strategies, along with the causes and risk factors, thus improving the quality of life of this population. This study is a bibliographical research of the systematic review type. For this review, a search was carried out for articles from the last 5 years, in the databases Google Scholar, Scielo, PubMed, and Journals with academic research validity. 8 articles were selected as they met the inclusion criteria. In most studies, the importance of physiotherapeutic intervention and its strategies in preventing falls in the elderly was identified, through the practice of physical exercises regularly, thus improving the functional capacity of the elderly. Physiotherapy protocols were effective in reducing the risk of falls. Therefore, it is necessary for the presence of physiotherapy professionals, family members and multidisciplinary teams to work together to enable a more active and active old age for the elderly population, aiming at the construction of new and increasingly effective prevention strategies, contributing for prevention and treatment at this very special stage in people's lives.

Keywords: Elderly. Falls. Prevention. Physiotherapy in Gerontology.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção da amostra.24

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Dados referentes aos artigos inclusos na pesquisa.....	25
--	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

EEB	Escala de Equilíbrio de Berg
TC6	Teste de Caminhada de 6 minutos
TUG	<i>Teste Timed Up and Go Teste Timed Up and Go</i>
SCIELO	<i>Scientific Electronic Library Online</i>
UNDB	Unidade de Ensino Superior Dom Bosco
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	14
2 REFERENCIAL TEORICO.....	16
2.1 Alterações Fisiológicas.....	16
2.2 Causas e consequências das quedas.....	17
2.3 Testes específicos para identificar risco de quedas.....	18
2.2 Tratamento utilizado pelo fisioterapeuta na redução de quedas em idosos.....	19
3 OBJETIVOS	22
3.1 Geral	22
3.2 Específicos	22
4 METODOLOGIA	23
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	24
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
REFERÊNCIAS	32
APÊNICE A - Artigo	37

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno mundial e é uma fase da vida no qual todos os indivíduos terão que passar um dia. De acordo com Sofiatti et al. (2021), a velhice, ou a terceira idade é uma fase da vida onde a pessoa tem alterações que levam à diminuição de força e degeneração do organismo, o que acarreta diversos acidentes, dentre eles, o mais comum, a queda.

De acordo com Vieira et al. (2018), em média de 30% dos idosos sofrem quedas no período de um ano no Brasil, segundo o Ministério da Saúde. Embora esse cenário seja responsável pelo aumento do risco de ocorrência de lesões, com isso as medidas de prevenção e promoção de saúde são importantes instrumentos para diminuir a ocorrência desses eventos e minimizar as complicações secundárias. Assim, nota-se a importância de avaliar os fatores que mais colocam os idosos em risco de ocorrência de quedas visando prevenir a ocorrência desse incidente nessa população.

A fisioterapia é fundamental nesta fase da vida, para assim proporcionar um envelhecimento ativo, tentando preservar a capacidade funcional do idoso para prevenir os constantes riscos de queda e dar a ele independência e qualidade de vida. Sendo assim, a fisioterapia busca restituir e melhorar a capacidade funcional dos idosos, prevenindo várias complicações que surgem com o processo de senilidade. Seu objetivo está em avaliar o indivíduo como um todo, seu sistema musculoesquelético, neurológico, urológico, cardiovascular e respiratório. O meio em que o indivíduo vive também está inserido nesta avaliação, identifica, portanto, as pessoas que acompanham este idoso, bem como suas relações sociais (Gontijo; Leão, 2013, apud Silva, 2019).

Na busca por diagnosticar os parâmetros clínicos preditores do risco de queda em idosos, foram desenvolvidos diversos instrumentos para avaliação do controle postural (Oliveira, 2022); O teste TUG, por exemplo, é um teste de mobilidade que tem apresentado bons resultados como teste de equilíbrio, visto que, envolve a avaliação de movimentos funcionais essenciais para a realização de atividades diárias. Durante o teste cronometra-se o tempo que o idoso leva para levantar de uma cadeira, caminhar, retornar e sentar novamente (Costa & Sousa, 2016 apud Oliveira, 2022).

A Escala de Equilíbrio de Berg (EEB), que é constituída por 14 testes funcionais em diversas bases de apoio no qual avalia o equilíbrio estático e dinâmico, bem como o desempenho dos idosos nas atividades motoras e também podem prever a probabilidade de ocorrência de quedas (Miyamoto et al, 2004; Silva et al, 2017, apud Andrade et al, 2019).

Segundo Teixeira, Pereira e Vieira (2018), o Teste de caminhada de seis minutos (TC6) é realizado com o objetivo de avaliar o desenvolvimento do indivíduo durante um exercício. É realizado onde o paciente deve caminhar o mais rápido possível, sem correr, por maior tempo que conseguir, durante seis minutos. O TC6 permite avaliar o estado de saúde geral do paciente, pois, pode ser avaliado os sistemas respiratórios, cardiológico, metabólico, muscular entre outros.

Nesse sentido notamos o quão imprescindível é a participação do profissional fisioterapeuta na atenção primária buscando a saúde e o bem-estar do idoso. A fisioterapia tem a finalidade de manter e melhorar a capacidade, treino de marcha, equilíbrio, propriocepção, coordenação motora, que resultam na manutenção e melhora do desempenho físico funcional, na diminuição de limitações e incapacidades, além do alcance de uma maior independência funcional, ou seja, adquira maior confiança em si (Faria; Freitas; Oliveira, 2021).

O estudo decorre através de revisão sistemática, com referências encontradas através de trabalhos publicados em artigos científicos, utilizando as bases de dados, Google Acadêmico, Scielo, PubMed, e Revistas com validade acadêmica de pesquisa, tendo como descritores: prevenção de quedas, fisioterapia em gerontologia, saúde do idoso, buscando resultados e avaliando os efeitos dos principais testes de identificação de risco de quedas e as intervenções fisioterapêuticas, bem como as estratégias, junto as causas e fatores de risco, para a prevenção de quedas em idosos.

Este trabalho foi estruturado em seções para abordar assuntos como alterações fisiológicas decorrente da queda, causas e consequências da queda, testes específicos para identificar riscos de queda e o tratamento utilizado pelo fisioterapeuta após a queda do idoso.

2 REFERENCIAL TEORICO

2.1 Alterações Fisiológicas

Existem diversos fatores que contribuem para as quedas dos idosos, que envolvem desde as alterações fisiológicas a alterações ambientais. Nas alterações fisiológicas, Santos (2020) afirma que estas podem ocorrer no sistema motor, no sistema sensorial, caracterizados pela diminuição da massa óssea e da massa muscular, além de alteração do equilíbrio e da postura. Já para Oliveira et al., (2019) ele afirma que as alterações fisiológicas também resultam do uso de medicamentos ou condições patológicas e que os fatores extrínsecos também tem um determinante para o aumento de risco de quedas, dentre eles, os relacionados ao ambiente que cerca o indivíduo, como inadequações de arranjo físico e mobiliário.

Os idosos não se atentam a fatores de risco, pois não sentem os efeitos do envelhecimento em suas vidas. Nesta situação, os mesmos resistem ao enfrentamento de seus problemas, procedentes da desaceleração natural na fase da vida, como o declínio do sistema neuromuscular, diminuição de massa muscular, redução de flexibilidade, mobilidade e da força muscular, além de limitações funcionais de coordenação e controle de equilíbrio, ocasionando quedas (Alencar, 2017).

Conforme Manso et al. (2018), também contribuem para o risco de quedas são os fatores comportamentais e socioeconômicos, nas quais pode-se destacar a inatividade física do indivíduo, a utilização de dispositivos auxiliares para a locomoção, má hidratação do idoso, a utilização de calçados inapropriados e o consumo de álcool, assim como, a baixa renda e as más condições de vida dessas pessoas, o que interfere drasticamente na qualidade de vida.

É de suma importância levar em conta o estado nutricional, devido ser outro fator de risco para a vulnerabilidade, relacionando com as alterações morfofisiológicas decorrentes do próprio processo de envelhecimento, que ao ser identificado, podem ocasionar declínio funcional e riscos de quedas. Com isso, o declínio funcional em idosos está associado às doenças crônicas, quedas, sintomas depressivos e uma menor limitação nas atividades da vida diária (Ferreira, 2022).

É considerável destacar, as alterações visuais nas quais são capazes de afetar a visão do idoso, ocasionando na perda da noção de profundidade, na

dificuldade de exposição a luz que conseqüentemente, poderá afetar e diminuir seu campo de visão. Dessa forma, com o sistema vestibular debilitado juntamente com os fármacos depressores, a atividade do sistema nervoso central tende a diminuir, interferindo no controle da marcha e do equilíbrio, gerando o surgimento de quedas (Oliveira et al., 2019).

2.2 Causas e conseqüências das quedas

A queda é definida como uma mudança inesperada e não proposital de posição, levando inadvertidamente a pessoa idosa a um nível inferior, além de ser apontada por um evento limite, pois associa-se a dependência, fragilidade, institucionalização e morte. Por essa razão, é um dos problemas de saúde pública, onde sua ocorrência relaciona-se a altas taxas de morbimortalidade, que de certa forma, aumenta os custos sociais e econômicos (Santos et al., 2018).

As principais causas de quedas são por quedas da própria altura, causada pela perda de tônus muscular e diminuição de força muscular, assim como tontura e a falta de iluminação do ambiente onde vivem. Daí, uma das conseqüências está ligada ao medo de cair novamente, podendo gerar novas fraturas e dores (Almeida, 2019).

Os fatores extrínsecos, são fatores que estão diretamente ligados aos comportamentos e atividades das pessoas idosas e ao ambiente em que as mesmas estão inseridas, ambientes inseguros, mal iluminados, planejados e construídos com barreiras arquitetônicas, que representam assim os principais fatores de risco para quedas neste público (Sofiatti et al., 2021).

Inúmeras são as conseqüências de quedas por idosos, dentre elas destacam-se as fraturas, lesões teciduais, ferimentos, além da redução da autonomia, isolamento, ficando totalmente dependente de outras pessoas para ajudar em suas atividades de vida diária (Alves et al., 2017).

A fratura de fêmur é uma das mais graves e tem maior incidência em pessoas com 60 anos ou mais de idade. O fêmur é o maior osso do corpo humano e se o indivíduo romper, podem causar a perda de funcionalidade e ainda aumentar a taxa de mortalidade nessas pessoas idosas. Essa fratura é um dos principais problemas de saúde associada ao envelhecimento dessas pessoas e

consequentemente, responsável pela morbimortalidade e redução da qualidade de vida (Ramos, 2022).

As fraturas são uma das consequências mais comuns entre idosos após uma queda, principalmente as fraturas de quadril, seguidas pelas de punho. O medo de cair tem consequências negativas no bem-estar físico e funcional dos idosos, no grau de perda de independência, na capacidade de realizar normalmente as atividades de vida diária e na restrição da atividade física, explicando o grau de prevalência do estilo de vida sedentário nos idosos (Sofiatti et al., 2021)

O sexo feminino com idade mais avançada, possui uma maior prevalência de quedas. Isso se dá pelo fato de que as mulheres realizam uma enorme quantidade de atividades no dia a dia, principalmente em seu domicílio, acarretando em acidentes domésticos. No momento da queda, os fatos ocorrem ao caminhar, com um tropeço e também em quintais e banheiros (Marinho et al., 2020).

2.3 Testes específicos para identificar risco de quedas

Existem para avaliação clínica do idoso, testes que ajudam a determinar o equilíbrio e mensurar o risco de quedas. O TUG por exemplo é uma ferramenta de fácil aplicação e reprodutível nos distintos níveis de atenção à saúde. O teste vem sendo indicado pela combinação de diferentes capacidades e habilidades físicas e podem representar importante instrumento na determinação do perfil de aptidão fisicofuncional do indivíduo, apresentando também correlação significativa com o risco de quedas, o medo de cair e o desempenho funcional (Trindade; Moraes; Dias, 2023).

O questionário de Katz é um instrumento que objetiva avaliar a independência e autonomia do idoso para suas atividades básicas de vida diária. O questionário é composto de seis questões e seu escore varia de 0 à 6 sendo obtido através da identificação de independência, dependência total ou parcial para à realização das atividades (Costa; Fernandes, 2021)

O BESTest é uma ferramenta na qual tem o objetivo de avaliação quantitativa que visa identificar os sistemas desordenados subjacentes ao controle postural, sendo eles responsáveis pelo mau equilíbrio funcional. Identificando os sistemas desordenados subjacentes ao controle do equilíbrio, os terapeutas podem direcionar tipos específicos de intervenção para os diferentes problemas de equilíbrio.

A ferramenta possui 36 itens que avaliam o desempenho de seis sistemas de equilíbrio (Moreira et., al 2020, apud, Monteiro et al., 2023).

Ainda sobre avaliação do equilíbrio e complementando as outras escalas, a escala de equilíbrio de Berg tem como objetivo avaliar o equilíbrio estático e dinâmico do indivíduo, avaliando quesitos como tais como alcançar, girar, transferir-se, permanecer em pé e levantar-se. Ou seja, a EEB tem como identificar as capacidades e limitações para manutenção do equilíbrio durante as atividades comuns à vida diária (Sá; Oliveira; Oliveira, 2022).

O TC6min é utilizado para avaliar a capacidade funcional em pessoas saudáveis, idosos e por pessoas que apresentam doenças cardiorrespiratórias moderadas ou graves, avaliando a capacidade de uma pessoa de caminhar por uma determinada distância ou período de tempo, com o objetivo de analisar a função pulmonar e cardiovascular durante o exercício (Rossi et al., 2023).

O teste de sentar e levantar em 30 segundos, possui grande importância para avaliação da força da musculatura dos membros inferiores e equilíbrio, que é fundamental para os idosos, correlacionando assim seus resultados com a qualidade das atividades de vida diária (Monteiro et al., 2023).

2.2 Tratamento utilizado pelo fisioterapeuta na redução 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 (Oliveira et al., 2019).

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, 2018).

Outra atividade capaz de melhorar a capacidade funcional do idoso é a fisioterapia aquática, pois utiliza-se os princípios físicos da água, o banho de imersão, a capacidade térmica da água e a pressão hidrostática, responsáveis por reduzir o quadro algico, diminuir edema, fazer a analgesia, reduzir o impacto nas articulações, promover o ganho da amplitude de movimento articular, trabalhar o fortalecimento dos membros inferiores e membros superiores e ajudar na musculatura respiratória, concedendo muitos ganhos a saúde do idoso, principalmente sua independência (Araújo; Vieira, 2021).

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).

A prática de exercícios físicos com a ajuda do fisioterapeuta, permite a diminuição de dores articulares, melhor composição corporal, aumento da densidade óssea, capacidade aeróbica, além dos benefícios psicossociais, maior confiança, alívio da depressão e autoestima (Costa; Silveira; Mundin, 2021).

Dessa forma, a fisioterapia trabalha com treinos proprioceptivos, capazes de aumentar os estímulos sensoriais, melhorando o equilíbrio postural e funcional desses idosos, fazendo-se necessário também trabalhar o fortalecimento muscular e treino de equilíbrio. É fundamental ainda, inserir um programa de exercícios semanais na vida dos mesmos, oferecendo maior apoio e segurança na realização dessas

atividades, reduzindo o risco de queda e incentivando a movimentar-se regularmente, para garantir autonomia e executar suas tarefas do dia a dia (Silva; Silva Neto; Vidal, 2020).

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).

3 OBJETIVOS

3.1 Geral

Registrar a importância da atuação fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos.

3.2 Específicos

- a) Descrever a fisiologia do envelhecimento nos sistemas.
- b) Identificar os principais testes descritos na literatura para risco de quedas em idosos.
- c) Apresentar os tratamentos fisioterapêuticos relevantes e eficazes na prevenção de quedas em idosos e os fatores de risco.

4 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura sistemática, com a pesquisa voltada aos artigos que correlacionaram ao tema proposto. Realizou-se a pesquisa nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo (*Scientific Eletronic Library Online*), PubMed, e Revistas com validade acadêmica de pesquisa.

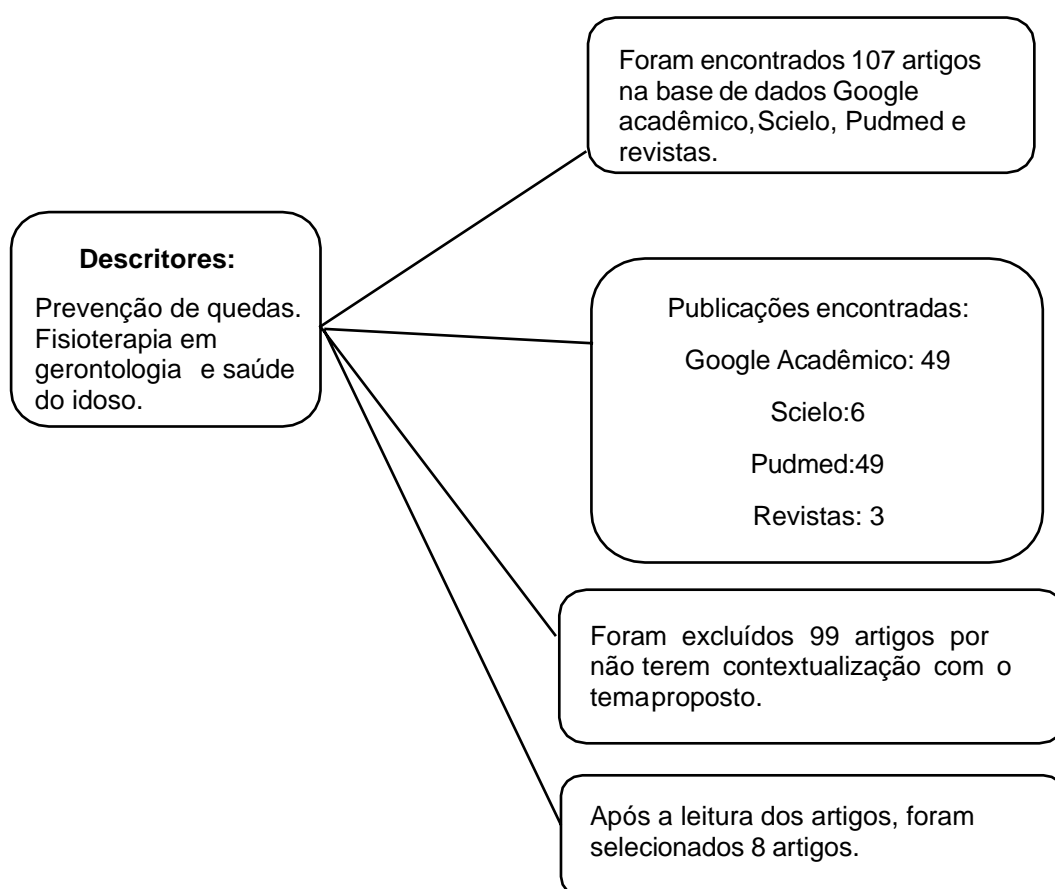
A pesquisa considerou critérios de inclusão e exclusão, onde os estudos foram selecionados a partir da leitura de título, resumos e palavras chaves que foram: prevenção de quedas, fisioterapia em gerontologia e saúde do idoso. Os critérios de inclusão privilegiaram publicações de 2017 a 2023, incluindo apenas artigos disponibilizados em português. Quanto aos critérios de exclusão foram rejeitados os materiais literários que não tinham relação direta com o tema proposto pelo trabalho, sendo excluídos artigos incompletos, dissertações, e resumos expandidos.

A análise dos artigos ocorreu por meio de leitura minuciosa para analisar as informações obtidas de forma crítica. Após a leitura, realizou-se a triagem das informações e a separação de dados importantes relacionados à temática, com o objetivo de avaliar os efeitos da intervenção fisioterapêutica, como as estratégias, identificar os principais testes que sinalizam risco de quedas, a fisiologia do envelhecimento e os fatores de risco, para a prevenção de quedas em idosos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após ser realizado a leitura na íntegra dos 107 trabalhos encontrados a partir da palavra-chave, foram excluídos 99 trabalhos, sendo 94 artigos científicos, 1 dissertação, 1 monografia e 3 TCCs, por não terem contextualização com o tema proposto, permanecendo, portanto, no estudo apenas 8 artigos científicos como mostra o fluxograma abaixo (figura 1).

Figura 1- Fluxograma do processo de seleção de amostra



Fonte: própria (2023)

Depois da etapa de exclusão, a amostra final da pesquisa foi constituída de 08 artigos, os quais respondiam os objetivos desta pesquisa e se encaixavam nos critérios de inclusão desta revisão.

Observou-se que 30% dos artigos ressaltavam a importância da atuação fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos, e 70% focavam nos fatores de risco e na vulnerabilidade (tabela 1).

Tabela 1- Dados referentes aos artigos inclusos na pesquisa

ANO	AUTOR	TITULO	OBJETIVO	RESULTADO	CONCLUSÃO
2022	TAGUCHI et al	Síndrome da fragilidade e riscos para quedas em idosos da comunidade.	Identificar a prevalência da Síndrome da Fragilidade em idosos e suas relações com o risco para quedas.	O DGI-Brazilian brief foi capaz de identificar que um terço da amostra pontuou abaixo da nota de corte, e que no TUG cerca de 20,0% da amostra apresentou baixo risco para quedas.	A fragilidade e pré-fragilidade foi identificada em uma parcela expressiva dos voluntários, sobretudo nos mais longevos. O equilíbrio funcional e o dinâmico se correlacionaram moderadamente com fragilidade, o que demonstrou que a Síndrome da fragilidade aumenta o risco para quedas.
2021	PAIVA; LIMA; BARROS	Quedas e qualidade de vida relacionada à saúde em idosos: influência do tipo, frequência e local de ocorrência das quedas.	Avaliar a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) de acordo com a frequência e as características das quedas em idosos.	Os resultados dos autores mostram que o escore da SF- 36 é significativo, diminuindo assim o risco de quedas e automaticamente aumentando a qualidade de vida.	O estudo concluiu que o impacto na QVRS, incluindo aspectos emocionais, depende das características das quedas que precisam ser consideradas nas ações de prevenção e no controle das consequências das quedas na qualidade de vida dos idosos.
2021	KALIL et al	Quedas de pacientes	Identificar as causas	Foi observado que a maior	Foi possível identificar as características das

		idosos atendidos em uma unidade de pronto atendimento na cidade de Goianésia- GO.	consequências das quedas de pacientes idosos, ocorridas fora do âmbito hospitalar, antes da internação em uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA) de Goianésia, no estado de Goiás.	causa de quedas em idosos é ocorrida em domicílio, representando 76,36%; das quedas, 85,45% apresentaram como causa ambiente inadequado, no domicílio ou na rua. Cada paciente teve uma ou mais consequências, que ficaram entre leves, moderadas ou graves. Todos os 55 pacientes apresentaram algum tipo de algia.	quedas sofridas pelos idosos, atendidos na UPA de Goianésia. Devido ao evento adverso, os pacientes tiveram algia, trauma, escoriações, edemas, traumatismo cranioencefálico, fraturas e hematomas
2022	SILVEIRA; MARTINS	Intervenções fisioterapêuticas para a promoção da qualidade de vida da população idosa: uma revisão integrativa de literatura.	O presente trabalho buscou descrever intervenções fisioterapêuticas orientadas, para melhorar a qualidade de vida da população idosa.	A literatura revisada apontou que o fisioterapeuta, junto à equipe multidisciplinar, pode contribuir para compensar os idosos nas perdas inevitáveis do envelhecimento e permitir que as pessoas na senilidade vivam mais ativas, amparadas por estratégias que envolvem prevenção, tratamento de doenças e recursos voltados à redução das limitações físicas inerentes a esse processo.	O estudo considerou-se cabível apresentar o protocolo de exercícios VIVIFRIL, elaborado com os esforços da Tecnologia da Informação, reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que reúne atividades físicas específicas, para serem realizadas com a presença do fisioterapeuta ou por videoconferência.

2021	ARAÚJO; VIEIRA	Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão bibliográfica	Escrever a eficácia da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos.	A fisioterapia preventiva voltada a terceira idade, atua na Prevenção de doenças provocadas	A fisioterapia geriátrica tem como objetivo, a reinserção social no âmbito preventivo e curativo, promovendo
				pelo envelhecimento, melhorando a flexibilidade, equilíbrio, força e resistência.	melhora na qualidade de vida do idoso.
2019	TIENSOLI et al.	Características dos idosos atendidos em um pronto-socorro em decorrência de	Descrever as características dos idosos atendidos no pronto-socorro de um hospital de ensino em decorrência de queda.	Os principais resultados demonstram que a maioria dos idosos era do sexo feminino (66,92%), com idade acima de 80 anos (27,27%), solteiros (41,37%) e hipertensos (78,79%). 88,56% tiveram queda do mesmo nível, tendo como principal consequência o trauma (55,65%) e 66,30% receberam alta após consulta.	As características dos idosos foram: sexo feminino, idade acima de 80 anos, estado civil solteiro, e Presença de hipertensão arterial. O tipo de queda mais frequente foi do mesmo nível, sendo o trauma a principal consequência e a alta após consulta o mais apontado.
2017	MORAES et al	Características das quedas em idosos que vivem na comunidade: estudo de Base populacional.	Identificar se há relação com as características sociodemográficas, de saúde física, comorbidades, condições clínicas e com as circunstâncias de quedas.	Foram incluídos no estudo 774 idosos, e destes, 299 relataram queda no último ano, sendo que 176 caíram uma vez e 123 relataram ter caído duas vezes ou mais.	As características das quedas são diferentes para os idosos que caíram uma ou duas ou mais vezes, o que pode nortear os profissionais de saúde, idosos e seus familiares em relação a estratégias específicas para prevenção de quedas.

2021	COSTA; SILVEIRA; MUNDIM	A importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos- artigo de revisão.	O presente estudo tem como objetivo analisar a influência da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos.	Foi possível constatar a eficácia da fisioterapia na vida ativa do idoso e Prevenção de quedas.	Conclui-se que os protocolos fisioterapêuticos foram eficazes em relação a redução dos riscos de quedas, permitindo com que este público diminua a inabilidade
					decorrente de lesões desencadeadas pelas alterações fisiológicas sistêmicas.

Fonte: própria (2023)

Através do estudo realizado, foi possível analisar, que a maioria dos acidentes, e das quedas, é causada em virtude da inadequação dos ambientes em que esses idosos residem, ou seja, a infraestrutura do local constitui perigos a eles, levando em consideração os chãos lisos, os batentes altos, a pouca iluminação e dentre outros. As mulheres aparecem com maior número de casos de quedas em relação aos homens, inclusive tendo como consequências mais graves, lesões como, traumas e fraturas. Dessa forma, as consequências destas quedas com maior aparição nos estudos, trazem: fratura, traumatismo cranioencefálico, edema, trauma de queda sem sutura, escoriação, trauma de queda com sutura, lombalgia e algia.

Os principais efeitos das intervenções na prevenção de quedas em idosos, consistem na estabilidade funcional dos pacientes e na promoção de qualidade de vida, em que a atividade física se mostra o meio predominante de fortalecimento da estrutura muscular, conclui-se ainda que a prática regulares de exercícios, promove melhoras significativas nos aspectos de flexibilidade, equilíbrio, e funcionalidade, consequentemente quebrando o ciclo vicioso de quedas, e melhorando a qualidade de vida dos idosos. E tendo assim, alguns autores que apontam para a necessidade do diálogo multidisciplinar visando à construção de estratégias de prevenção cada vez mais efetivas.

Diante da análise de dados decorrente ao estudo de Taguchi et al. (2022), foi apontado que existe maior capacidade entre idosos frágeis sofrerem quedas, do que idosos não frágeis ou pré- frágeis. A pesquisa vem esclarecendo ainda que,

dentre 101 idosos, com faixa etária entre 60 e 85 anos, 46 idosos, perto de 45,5%, mostraram características como frágeis e vulneráveis, em que o gênero feminino demonstra predominância, com 38 mulheres, 82,6% da amostragem.

Apontando em seu estudo de base populacional, Moraes et al. (2017) relata que, dentre 774 idosos, 176 tiveram pelo menos uma queda no último ano, e 123 pelo menos duas vezes ou mais no mesmo período. Desse modo o mesmo conclui que as características das quedas são diferentes para os idosos que caíram uma ou duas ou mais vezes, o que pode nortear os profissionais de saúde, idosos e seus familiares em relação às estratégias específicas para cada prevenção.

consequência de desmaio ou tontura e 91,7% de escorregão ou tropeção. Quanto aos locais onde ocorreram essas quedas, tiveram a constatação de que 53,3% tenham ocorrido em domicílio (20,6% no quintal, 8,5% no quarto, 6,8% na cozinha, 5,6% no banheiro), 35,5% em via pública e 11,1% em outras localizações, tendo 32,4% da população com prejuízos na realização das atividades diárias devido a ocorrência de quedas.

De acordo com Kalil et al. (2021), acrescentam esses dados discutidos no parágrafo anterior em relação a quedas, que entre 55 prontuários analisados numa unidade de saúde da cidade de Goianésia, 85,45% das quedas mostraram como causa principal a inadequação do ambiente, tanto no domicílio quanto na rua levando a grande probabilidade da ocorrência de acidentes, como a queda. Conforme os pacientes atendidos que tiveram algum escorregão ou caíram, 34,55% do total, foram em decorrência de objetos no chão e acidente de moto com 14,55%.

Tiensoli et al. (2019), afirmam em seus estudos que as características em maior evidência nos idosos com índice maior em quedas inclui, ser do sexo feminino e idade acima de 80 anos, acrescentando-se a isso, estar solteiro e ter hipertensão arterial. Das consequências, eles apontam a principal consequência o trauma, tendo assim a alta como consequência natural após consulta, em contrapartida Kalil et al. (2021) relata essas consequências de modo mais minucioso, presentes nos prontuários analisados, em que aparecem principalmente: fratura, traumatismo cranioencefálico, edema, trauma de queda sem sutura, escoriação, trauma de queda com sutura, lombalgia e algia.

Com relação ao cuidado oferecido ao idoso, a família é considerada uma importante aliada no tratamento em prol da qualidade de vida de seus idosos, sobretudo, é como ressalta Silveira e Martins (2022), a contribuição no processo de

estimulação da adoção dos aconselhamentos oferecidos pelos profissionais de fisioterapia, de forma educada e afetiva é de suma importância. Desse modo tal comportamento mostra-se fundamental, tendo em vista as taxas de desistência de idosos no enfrentamento das adversidades relacionadas à velhice em virtude do abandono que os acometem antes mesmo de chegarem a essa realidade.

Dentre os principais testes específicos descritos na literatura, o TUG é um dos que melhor identifica o risco de quedas em idosos, permitindo avaliar a mobilidade e o equilíbrio funcional em idosos. Em seu estudo Taguchi et al, relata que cerca de 20,0% da amostra em seu trabalho apresentou baixo risco para quedas, o que identifica bons resultados. Já Paiva, Lima, Barros, através do SF-36, apresenta a diminuição do risco de quedas o que automaticamente aumenta a qualidade de vida.

Através do propósito de evidenciar estratégias que possam ser adotadas pelo fisioterapeuta e intervenções na redução de riscos de quedas em pessoas idosas, Araújo e Vieira (2021), discorre por meio da avaliação de pesquisas relacionadas à atuação na prevenção de quedas em idosos, a compreensão de que atividades físicas, como a cinesioterapia e a hidroterapia, entre outros, produzem avanços significativos no qual a um ganho significativo de força e massa muscular, flexibilidade, equilíbrio e confiança, atividades essas relacionadas à melhora da amplitude de movimentos do corpo, entendendo a importância da fisioterapia como autora primordial no modo de viver do idoso atuando na prevenção de quedas e na qualidade vida entregue ao idoso.

Costa, Silveira e Mundim (2021), conclui finalizando que a criação de protocolos fisioterapêuticos, se tornaram eficazes na prevenção de quedas, contribuindo de forma significativa para a diminuição da incapacidade procedente de lesões em decorrência das alterações fisiológicas sistêmicas, onde a prática constante de exercícios físicos contribui de forma positiva para a promoção de melhoras relevante na flexibilidade, no equilíbrio, na evolução da resistência muscular e funcionalidade, rompendo com as reincidências de quedase melhorando a qualidade de vida dos idosos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, o presente estudo concedeu a oportunidade de sinalizar e demonstrar a importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos, bem como identificar os principais testes que sinalizam risco de quedas e a fisiologia do envelhecimento, tendo apenas baixa quantidade de material disponível sobre o tema como barreira para uma compreensão mais abrangente ao que se refere o conteúdo de pesquisa almejado.

Este estudo limitou-se, em vista da quantidade de trabalhos relacionados ao tema, abrindo espaço à discussão sobre como o assunto está sendo encarado pela área da fisioterapia geriátrica. Este estudo ainda vem contribuir para a conscientização da população sobre a necessidade e a importância da abordagem fisioterapêutica na prevenção das quedas. Sendo assim, abre-se a oportunidade para o diálogo baseado nesta temática, incentivando mais pesquisas relacionadas à problemática trazida neste trabalho.

REFERÊNCIAS

Alencar, Paulo Vinicio Neves de et al. Fatores de risco associados às quedas em idosos e reflexões acerca de sua prevenção: um estudo de revisão. **Arquivos de Investigação em Saúde**, [S. l.], 2017, v. 6, n. 1, p. 28-31, 31 out. 2016. Disponível em <https://archhealthinvestigation.com.br/ArchHI/article/view/1784>. Acesso em: 20 set. 2023.

Andrade, Sara Rosa de Sousa et al. Avaliação do equilíbrio e risco de queda em idosos institucionalizados. **Revista Referências em Saúde do Centro Universitário Estácio de Goiás**, [S. l.], v. 2, n. 02, p. 37-43, 2019. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rrsfesgo/article/view/223>. Acesso em: 14 jun. 2023.

Araújo, Poliana Santos De; Vieira, Kauara Vilarinho Santana. Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão bibliográfica. **Revista Saúde dos Vales**, v. 2, n. 2, p. 1-10, 2021. Disponível em: https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2021/753_atuacao_da_fisioterapia_na_prevencao_de_quedas_em_idosos_revisao_bibli.pdf. Acesso em: 20 de set. 2023.

Alves, Roberta Machado et al. Quedas e reabilitação: impactos psicossociais. In: CONGRESSO INTERNACIONAL ENVELHECIMENTO HUMANO, 2017. **Anais eletrônicos** [...]. [S.l.], 2017. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2017/TRABALHO_EV075_M D4_SA2_ID2294_23102017043322.pdf. Acesso em 5 out. 2022.

Almeida, Mayron Morais et al. Causas e consequências de quedas de idosos atendidos em hospital público. **Revista Interdisciplinar**, [S. l.], 2019, v. 12, n. 1, p. 15-23, 21 mar. 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6966617.pdf>. Acesso em: 21 set. 2022.

Costa, Fabiana; Silveira, Rubia; Mundim, Melissa. **A importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos – artigo de revisão**. Humanidade & Tecnologia (FINOM), [S. l.], 2021, v. 30, p. 254-266, jul. /set. 2021. Disponível em: http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/1650/1213. Acesso em: 20 set. 2023.

Costa, Anna Beatriz Sodr e, Fernandes, Laila Raissa Ferreira. **Correla o dos testes clínicos funcionais e a plataforma WII na identifica o do risco de quedas em idosos comunitários**. 2021. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/26794>. Acesso em: 28 set. 2023.

Faria, Itala Lorrany Silva; Freitas, Valéria Silvério De; Oliveira, Wesley Rodrigues Da Silva. **Atua o fisioterapêutica na preven o de quedas em idosos: revisão bibliográfica**. 2021. Orientador: Fernanda Ferreira Vaz. Requisito parcial para a integraliza o do curso de Fisioterapia, Faculdade UNA, 2021. Disponível em:

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/anima/19036/1/artigo%20-%20corrigido%20%20%3%8dtala%2c%20val%3%89ria%20e%20weslley.pdf>.
acesso em: 20 set. 2023.

Ferreira, Miguel Jânio Costa. Correlação entre risco de quedas, vulnerabilidade e composição corporal de idosos de um centro de atenção integral a saúde do idoso. **Ata Fisiátrica**, [S. l.], 2022, p. 36-41, fev. / 2022. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatica/article/view/185748/180940>. Acesso em: 20 set 2023.

Kalil, Karollayne Lourdes et al. Quedas de pacientes idosos atendidos em uma Unidade de Pronto Atendimento na cidade de Goianésia-GO. **Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás**, 2021, p. 1-11, 2021. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/10/1293311/quedas-de-pacientes-idosos-atendidos-em-uma-unidade-de-pronto-_Kip88qT.pdf. Acesso em: 21 out. 2023.

Manso, Maria Elisa Gonzalez et al. Fatores de risco associados a quedas em um grupo de idosos vinculados a um plano de saúde. **Revista Kairós- Gerontologia**, São Paulo, 2018, v. 21, n. 1, p. 131-147, 2018. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairós/article/download/38206/25924#:~:text=S%C3%A3o%20considerados%20fatores%20socioecon%C3%B4micos%20para,et%20al.%2C%202014>). Acesso em: 20 set. 2023.

Marinho, Cândida Leão et al. Causas e consequências de quedas de idosos em domicílio. **Revista Brasileira de Saúde, Curitiba**, 2020, v. 3, n. 3, p. 6880-6896, maio/jun. 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/12178/10217>. Acesso em: 20 out. 2022.

Monteiro, Beatriz De Oliveira; Castro, Eduarda Maria Albuquerque; Nascimento, Kinbelly Soares; Barbosa, Maria Fernanda Junqueira; Nunes, Adrielle De Moraes; Santos, Rosalba Maria dos. Instrumentos que avaliam risco de quedas em idosos: uma revisão integrativa. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 12, n. 6, p. 12812642070, 13 jun. 2023. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i6.42070>. Acesso em: 21 set. 2023.

Moraes, Suzana Albuquerque de et al. Características das quedas em idosos que vivem na comunidade: estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, 2017; v. 20, n.5, p.693-704. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/VRVVxH8tTnPkwQdJgDLWcfK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 out. 2023.

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.

Oliveira, Stephany Layla Felix de et al. Fatores de risco para quedas em idosos no domicílio: um olhar para a prevenção. **Revista Brasileira de Saúde**, Curitiba, 2019, v. 2, n. 3, p. 1568-1595, mar./abr. 2019. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/1390/1536>. Acesso em: 21 set. 2022.

Oliveira, Gabriela Guimarães. **Participação dos sistemas de manutenção do equilíbrio corporal e dos testes funcionais do aplicativo Mobility Suite® na predição de quedas em idosos**. 2022. Disponível em: <https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/10158>. Acesso em: 05 jun. 2023.

Paiva, Mariana Mapelli De; Lima, Margareth Guimarães; Barros, Marilisa Berti De Azevedo. Quedas e qualidade de vida relacionada à saúde em idosos: influência do tipo, frequência e local de ocorrência das quedas. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], 2021, 15 nov. /2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ghfBYJDzzZgpZ7pjjsQHKBH/?lang=pt>. Acesso em: 20 out. 2023.

Ramos, Mariana Altvater. A importância da fisioterapia domiciliar para o idoso. *Revista FANORPI de Divulgação Científica*, 2022, v. 2, n. 8, p. 31-57, 2022. Disponível em: <https://fanorpi.com.br/universitas/index.php/revista/article/view/81/79>. Acesso em: 21 set. 2023.

Rodrigues, Ricardo Manuel Teixeira. **A influência da Fisioterapia na prevenção de quedas no idoso: revisão bibliográfica**. 2018. Orientador: Mariana Cervaens. Licenciatura em Fisioterapia, Escola Superior de Saúde– UFP, Porto, jul./ 2018. Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/7013>. Acesso em: 21 set. 2023.

Rossi, Jhade Cordeiro et al. Correlação entre o teste do degrau de 6 minutos e o teste de caminhada de 6 minutos na avaliação da capacidade funcional em idosos. **Revista Movimenta** (Issn 1984-4298), [S.L.], v. 16, n. 1, p. 1-11, 4 maio 2023. Universidade Estadual De Goiás. <http://dx.doi.org/10.31668/movimenta.v16i1.13761>. Acesso em: 21 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://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacaocientifica/article/view/319/256>. Acesso em: 21 set. 2023.

Santos, Jancielle Silva et al. Prevenção de quedas em idosos na estratégia saúde da família: prevenir para não cair. **Revista Brasileira de Cirurgia e Pesquisa Clínica, Timon-MA**, 2018, v. 23, n.1, p.32-38, jun./ ago. 2018. Disponível em: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20180606_085620.pdf. Acesso em: 21 set. 2023

Santos, Hélio Geraldo da Cruz. **Quedas em idosos**: uma revisão de literatura - principais aspectos fisiológicos e medidas de prevenção. Orientador: Fabiana Gonçalves de Mello Cahú Medeiros. Bacharel em Fisioterapia, Centro Universitário

Maurício de Nassau (UNINASSAU), Recife-PE, 2020. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/73484>. Acesso em: 21 set. 2023.

Santos, Pedro Rafael Dourado dos et al. Alterações músculo- esqueléticas do envelhecimento, prevenção e atuação fisioterapêutica nas quedas em idosos: revisão bibliográfica. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 10, n. 3, p. 38510313437, 20 mar. 2021. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13437>. Acesso em: 21 set 2023.

Sá, Kesia De Oliveira; Oliveira, Lavinia Nogueira De; Oliveira, Rafaela Bastos. A INTRODUÇÃO DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA NA QUEDA DOS IDOSOS. **Rumos da Informação**, São Mateus, v. 4, n. 1, p. 1-299, jul. 2022. Disponível em: <https://rumosdainformacao.ivc.br>. Acesso em: 21 set 2023.

Silva, Jéssica; Silva Neto, Fernando; Vidal, Giovanna. Recursos fisioterapêuticos empregados na prevenção de quedas na população idosa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], 2020, v. 9, n. 8, p. 1-14, 29 jun./2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/5567/4654/25734>. Acesso em: 21 set. 2023.

Silva, Francisco. Luis. Cunha.; Santana, Wilson. Ribeiro. De; Rodrigues, Tatyane. Silva. ENVELHECIMENTO ATIVO: O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA: REVISÃO INTEGRATIVA. **Revista Uningá**, [S. l.], v. 56, n. S4, p. 134–144, 2019. DOI: 10.46311/2318-0579.56.eUJ2321. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2321>. Acesso em: 20 set. 2023.

Silveira, Gabriela Cristina; Martins, Raphael Cezar Carvalho. Intervenções fisioterapêuticas para a promoção da qualidade de vida da população idosa: uma revisão integrativa de literatura. **Scientia Generalis**. Minas Gerais, 2022, v. 3, n. 2, p. 26-42, 2022. Disponível em: <http://scientiageneralis.com.br/index.php/SG/article/view/426/338>. Acesso em: 20 out.2023.

Sofiatti, Stéfanny De Liz; Oliveira, Mirelly Mendes De; Gomes, Lorraine Moura;Vieira, Kauara Vilarinho Santana. A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, [S.L.], v. 7, n. 17, p. 1-82, 15 abr. 2021. Fundação Tiradentes. <http://dx.doi.org/10.36414/rbmc.v7i17.87>.

Trindade, Jorge Luiz de Andrade; MORAES, Marielly de; DIAS, Alexandre Simões. Timed Up and Go na avaliação da fragilidade de pessoas idosas agricultoras do Rio Grande do Sul: estudo transversal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [S.L.], v. 26, n. 230004, p. 1-12, 31 mar. 2023. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562023026.230004.pt>. Acesso em: 21 set 2023.

Taguchi, Carlos Kazuo et al. Síndrome da fragilidade e riscos para queda na comunidade de idosos. **CoDAS**, [S. l.], 2022, 8 ago. /2022. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/codas/a/FVtDTT3y7YzpHChk7Hq7m7f/?lang=en>. Acesso em: 20 out. 2023.

Tiensoli, Sabrina Daros et al. Características dos idosos atendidos em um pronto socorro em decorrência de queda. **Revista Gaúcha de Enfermagem**.2019.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rngenf/a/J4QRVfKz8jrBs3CbG43TcF/?lang=pt>. Acesso em: 20out. 2023.

TEIXEIRA, Patrícia Luciene Da Costa; PEREIRA, Luciana Carvalho; VIEIRA, Kelly De Souza. TESTE DE CAMINHADA DE SEIS MINUTOS E SUAS APLICABILIDADES:

uma revisão sistemática da literatura. **Revista Valore**, [S.L.], v. 3, n. 2, p. 646-662, 31 dez. 2018. Instituto de Cultura Técnica Sociedade Civil Ltda. <http://dx.doi.org/10.22408/reva32201887646-662>. Acesso em: 05 jun. 2023

Vieira, Ls et al. Quedas em idosos no Sul do Brasil: prevalência e determinantes. **Revista de Saúde Pública**, [S.L.], v. 52, p. 22, 26 fev. 2018. Universidade de São Paulo. Agência de Bibliotecas e Coleções Digitais. <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2018052000103>. Acesso em: 20 set. 2023.

APÊNDICE A- Artigo apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS ¹

PHYSIOTHERAPY PERFORMANCE IN FALL PREVENTION IN THE ELDERLY

Kelly Roberta Martins Serra^{2,1}

Adelzir Malheiros e Silva Carvalho Barbosa Haidar³

RESUMO

O envelhecimento é considerado um processo complexo, que traz alterações consideráveis nas atividades diárias dos idosos, é uma fase caracterizada pela redução da capacidade de adaptação do indivíduo às atividades funcionais, levando a degeneração do organismo, diminuição da força, flexibilidade, equilíbrio e marcha, contribuindo assim para o surgimento das quedas e conseqüentemente, afetando a saúde mental do idoso. O presente trabalho, buscou descrever a importância da atuação fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos, bem como as estratégias, junto as causas e fatores de risco, melhorando assim a qualidade de vida dessa população. Este estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo revisão sistemática. Para essa revisão, foi realizada uma busca por artigos dos últimos 5 anos, nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo, PubMed, e Revistas com validade acadêmica de pesquisa. Foram selecionados 8 artigos por se adequarem aos critérios de inclusão. Foi identificado, na maioria dos estudos, a importância da intervenção fisioterapêutica e suas estratégias na prevenção de quedas em idosos, mediante a realização dos protocolos de exercícios físicos com regularidade, assim melhorando a capacidade funcional do idoso. Os protocolos fisioterapêuticos foram eficazes em relação a redução dos riscos de quedas. Sendo assim, faz-se necessário a presença do profissional da fisioterapia, dos familiares e das equipes multidisciplinares trabalharem em conjunto na viabilização de uma velhice mais ativa e atuante à população idosa, visando à

¹ Artigo apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco - UNDB.

¹ Graduanda do 10º Período do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco - UNDB. E-mail: kellyserra45@gmail.com.

¹ Professor Mestre. Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco - UNDB. E-mail: adelzirhaidar@yahoo.com.br.

construção de novas estratégias de prevenção cada vez mais efetivas, contribuindo para a prevenção e tratamento nessa fase tão especial na vida das pessoas.

Palavras-chave: Idosos. Quedas. Prevenção. Fisioterapia em Gerontologia.

ABSTRACT

Aging is considered a complex process, which brings considerable changes to the daily activities of the elderly. It is a phase characterized by a reduction in the individual's ability to adapt to functional activities, leading to degeneration of the organism, decreased strength, flexibility, balance and gait, thus contributing to the occurrence of falls and, consequently, affecting the mental health of the elderly. The present work sought to describe the importance of physiotherapeutic action in preventing falls in the elderly, as well as the strategies, along with the causes and risk factors, thus improving the quality of life of this population. This study is a bibliographical research of the systematic review type. For this review, a search was carried out for articles from the last 5 years, in the databases Google Scholar, Scielo, PubMed, and Journals with academic research validity. 8 articles were selected as they met the inclusion criteria. In most studies, the importance of physiotherapeutic intervention and its strategies in preventing falls in the elderly was identified, through the practice of physical exercises regularly, thus improving the functional capacity of the elderly. Physiotherapy protocols were effective in reducing the risk of falls. Therefore, it is necessary for the presence of physiotherapy professionals, family members and multidisciplinary teams to work together to enable a more active and active old age for the elderly population, aiming at the construction of new and increasingly effective prevention strategies, contributing for prevention and treatment at this very special stage in people's lives.

Keywords: Elderly. Falls. Prevention. Physiotherapy in Gerontology.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno mundial e é uma fase da vida no qual todos os indivíduos terão que passar um dia. De acordo com Sofiatti et al. (2021), a

velhice, ou a terceira idade é uma fase da vida onde a pessoa tem alterações que levam à diminuição de força e degeneração do organismo, o que acarreta diversos acidentes, dentre eles, o mais comum, a queda.

De acordo com Vieira et al. (2018), em média de 30% dos idosos sofrem quedas no período de um ano no Brasil, segundo o Ministério da Saúde. Embora esse cenário seja responsável pelo aumento do risco de ocorrência de lesões, com isso as medidas de prevenção e promoção de saúde são importantes instrumentos para diminuir a ocorrência desses eventos e minimizar as complicações secundárias. Assim, nota-se a importância de avaliar os fatores que mais colocam os idosos em risco de ocorrência de quedas visando prevenir a ocorrência desse incidente nessa população.

A fisioterapia é fundamental nesta fase da vida, para assim proporcionar um envelhecimento ativo, tentando preservar a capacidade funcional do idoso para prevenir os constantes riscos de queda e dar a ele independência e qualidade de vida. Sendo assim, a fisioterapia busca restituir e melhorar a capacidade funcional dos idosos, prevenindo várias complicações que surgem com o processo de senilidade. Seu objetivo está em avaliar o indivíduo como um todo, seu sistema musculoesquelético, neurológico, urológico, cardiovascular e respiratório. O meio em que o indivíduo vive também está inserido nesta avaliação, identifica, portanto, as pessoas que acompanham este idoso, bem como suas relações sociais (Gontijo; Leão, 2013, apud Silva, 2019).

Na busca por diagnosticar os parâmetros clínicos preditores do risco de queda em idosos, foram desenvolvidos diversos instrumentos para avaliação do controle postural (Oliveira, 2022); O teste TUG, por exemplo, é um teste de mobilidade que tem apresentado bons resultados como teste de equilíbrio, visto que, envolve a avaliação de movimentos funcionais essenciais para a realização de atividades diárias. Durante o teste cronometra-se o tempo que o idoso leva para levantar de uma cadeira, caminhar, retornar e sentar novamente (Costa & Sousa, 2016 apud Oliveira, 2022).

A Escala de Equilíbrio de Berg (EEB), que é constituída por 14 testes funcionais em diversas bases de apoio no qual avalia o equilíbrio estático e dinâmico, bem como o desempenho dos idosos nas atividades motoras e também podem prever a probabilidade de ocorrência de quedas (Miyamoto et al, 2004; Silva et al, 2017, apud Andrade et al, 2019).

Segundo Teixeira, Pereira e Vieira (2018), o Teste de caminhada de seis minutos (TC6) é realizado com o objetivo de avaliar o desenvolvimento do indivíduo durante um exercício. É realizado onde o paciente deve caminhar o mais rápido possível, sem correr, por maior tempo que conseguir, durante seis minutos. O TC6 permite avaliar o estado de saúde geral do paciente, pois, pode ser avaliado os sistemas respiratórios, cardiológico, metabólico, muscular entre outros.

Nesse sentido notamos o quão imprescindível é a participação do profissional fisioterapeuta na atenção primária buscando a saúde e o bem-estar do idoso. A fisioterapia tem a finalidade de manter e melhorar a capacidade, treino de marcha, equilíbrio, propriocepção, coordenação motora, que resultam na manutenção e melhora do desempenho físico funcional, na diminuição de limitações e incapacidades, além do alcance de uma maior independência funcional, ou seja, adquira maior confiança em si (Faria; Freitas; Oliveira, 2021).

O estudo decorre através de revisão sistemática, com referências encontradas através de trabalhos publicados em artigos científicos, utilizando as bases de dados, Google Acadêmico, Scielo, PubMed, e Revistas com validade acadêmica de pesquisa, tendo como descritores: prevenção de quedas, fisioterapia em gerontologia, saúde do idoso, buscando resultados e avaliando os efeitos dos principais testes de identificação de risco de quedas e as intervenções fisioterapêuticas, bem como as estratégias, junto as causas e fatores de risco, para a prevenção de quedas em idosos.

Este trabalho foi estruturado em seções para abordar assuntos como alterações fisiológicas decorrente da queda, causas e consequências da queda, testes específicos para identificar riscos de queda e o tratamento utilizado pelo fisioterapeuta após a queda do idoso.

2 REFERENCIAL TEORICO

2.1 Alterações Fisiológicas

Existem diversos fatores que contribuem para as quedas dos idosos, que envolvem desde as alterações fisiológicas a alterações ambientais. Nas alterações fisiológicas, Santos (2020) afirma que estas podem ocorrer no sistema motor, no sistema sensorial, caracterizados pela diminuição da massa óssea e da massa

muscular, além de alteração do equilíbrio e da postura. Já para Oliveira et al., (2019) ele afirma que as alterações fisiológicas também resultam do uso de medicamentos ou condições patológicas e que os fatores extrínsecos também tem um determinante para o aumento de risco de quedas, dentre eles, os relacionados ao ambiente que cerca o indivíduo, como inadequações de arranjo físico e mobiliário.

Os idosos não se atentam a fatores de risco, pois não sentem os efeitos do envelhecimento em suas vidas. Nesta situação, os mesmos resistem ao enfrentamento de seus problemas, procedentes da desaceleração natural na fase da vida, como o declínio do sistema neuromuscular, diminuição de massa muscular, redução de flexibilidade, mobilidade e da força muscular, além de limitações funcionais de coordenação e controle de equilíbrio, ocasionando quedas (Alencar, 2017).

Conforme Manso et al. (2018), também contribuem para o risco de quedas são os fatores comportamentais e socioeconômicos, nas quais pode-se destacar a inatividade física do indivíduo, a utilização de dispositivos auxiliares para a locomoção, má hidratação do idoso, a utilização de calçados inapropriados e o consumo de álcool, assim como, a baixa renda e as más condições de vida dessas pessoas, o que interfere drasticamente na qualidade de vida.

É de suma importância levar em conta o estado nutricional, devido ser outro fator de risco para a vulnerabilidade, relacionando com as alterações morfofisiológicas decorrentes do próprio processo de envelhecimento, que ao ser identificado, podem ocasionar declínio funcional e riscos de quedas. Com isso, o declínio funcional em idosos está associado às doenças crônicas, quedas, sintomas depressivos e uma menor limitação nas atividades da vida diária (Ferreira, 2022).

É considerável destacar, as alterações visuais nas quais são capazes de afetar a visão do idoso, ocasionando na perda da noção de profundidade, na dificuldade de exposição a luz que conseqüentemente, poderá afetar e diminuir seu campo de visão. Dessa forma, com o sistema vestibular debilitado juntamente com os fármacos depressores, a atividade do sistema nervoso central tende a diminuir, interferindo no controle da marcha e do equilíbrio, gerando o surgimento de quedas (Oliveira et al., 2019).

2.2 Causas e consequências das quedas

A queda é definida como uma mudança inesperada e não proposital de

posição, levando inadvertidamente a pessoa idosa a um nível inferior, além de ser apontada por um evento limite, pois associa-se a dependência, fragilidade, institucionalização e morte. Por essa razão, é um dos problemas de saúde pública, onde sua ocorrência relaciona-se a altas taxas de morbimortalidade, que de certa forma, aumenta os custos sociais e econômicos (Santos et al., 2018).

As principais causas de quedas são por quedas da própria altura, causada pela perda de tônus muscular e diminuição de força muscular, assim como tontura e a falta de iluminação do ambiente onde vivem. Daí, uma das consequências está ligada ao medo de cair novamente, podendo gerar novas fraturas e dores (Almeida, 2019).

Os fatores extrínsecos, são fatores que estão diretamente ligados aos comportamentos e atividades das pessoas idosas e ao ambiente em que as mesmas estão inseridas, ambientes inseguros, mal iluminados, planejados e construídos com barreiras arquitetônicas, que representam assim os principais fatores de risco para quedas neste público (Sofiatti et al., 2021).

Inúmeras são as consequências de quedas por idosos, dentre elas destacam-se as fraturas, lesões teciduais, ferimentos, além da redução da autonomia, isolamento, ficando totalmente dependente de outras pessoas para ajudar em suas atividades de vida diária (Alves et al., 2017).

A fratura de fêmur é uma das mais graves e tem maior incidência em pessoas com 60 anos ou mais de idade. O fêmur é o maior osso do corpo humano e se o indivíduo romper, podem causar a perda de funcionalidade e ainda aumentar a taxa de mortalidade nessas pessoas idosas. Essa fratura é um dos principais problemas de saúde associada ao envelhecimento dessas pessoas e consequentemente, responsável pela morbimortalidade e redução da qualidade de vida (Ramos, 2022).

As fraturas são uma das consequências mais comuns entre idosos após uma queda, principalmente as fraturas de quadril, seguidas pelas de punho. O medo de cair tem consequências negativas no bem-estar físico e funcional dos idosos, no grau de perda de independência, na capacidade de realizar normalmente as atividades de vida diária e na restrição da atividade física, explicando o grau de prevalência do estilo de vida sedentário nos idosos (Sofiatti et al., 2021).

As fraturas são uma das consequências mais comuns entre idosos após uma queda, principalmente as fraturas de quadril, seguidas pelas de punho. O medo de cair tem consequências negativas no bem-estar físico e funcional dos idosos, no grau de

perda de independência, na capacidade de realizar normalmente as atividades de vida diária e na restrição da atividade física, explicando o grau de prevalência do estilo de vida sedentário nos idosos (Sofiatti et al., 2021)

O sexo feminino com idade mais avançada, possui uma maior prevalência de quedas. Isso se dá pelo fato de que as mulheres realizam uma enorme quantidade de atividades no dia a dia, principalmente em seu domicílio, acarretando em acidentes domésticos. No momento da queda, os fatos ocorrem ao caminhar, com um tropeço e também em quintais e banheiros (Marinho et al., 2020).

2.4 Testes específicos para identificar risco de quedas

Existem para avaliação clínica do idoso, testes que ajudam a determinar o equilíbrio e mensurar o risco de quedas. O TUG por exemplo é uma ferramenta de fácil aplicação e reprodutível nos distintos níveis de atenção à saúde. O teste vem sendo indicado pela combinação de diferentes capacidades e habilidades físicas e podem representar importante instrumento na determinação do perfil de aptidão fisicofuncional do indivíduo, apresentando também correlação significativa com o risco de quedas, o medo de cair e o desempenho funcional (Trindade; Moraes; Dias, 2023).

O questionário de Katz é um instrumento que objetiva avaliar a independência e autonomia do idoso para suas atividades básicas de vida diária. O questionário é composto de seis questões e seu escore varia de 0 à 6 sendo obtido através da identificação de independência, dependência total ou parcial para à realização das atividades (Costa; Fernandes, 2021)

O BESTest é uma ferramenta na qual tem o objetivo de avaliação quantitativa que visa identificar os sistemas desordenados subjacentes ao controle postural, sendo eles responsáveis pelo mau equilíbrio funcional. Identificando os sistemas desordenados subjacentes ao controle do equilíbrio, os terapeutas podem direcionar tipos específicos de intervenção para os diferentes problemas de equilíbrio.

Ainda sobre avaliação do equilíbrio e complementando as outras escalas, a escala de equilíbrio de Berg tem como objetivo avaliar o equilíbrio estático e dinâmico do indivíduo, avaliando quesitos como tais como alcançar, girar, transferir-se, permanecer em pé e levantar-se. Ou seja, a EEB tem como identificar as

capacidades e limitações para manutenção do equilíbrio durante as atividades comuns à vida diária (Sá; Oliveira; Oliveira, 2022).

O TC6min é utilizado para avaliar a capacidade funcional em pessoas saudáveis, idosos e por pessoas que apresentam doenças cardiorrespiratórias moderadas ou graves, avaliando a capacidade de uma pessoa de caminhar por uma determinada distância ou período de tempo, com o objetivo de analisar a função pulmonar e cardiovascular durante o exercício (Rossi et al., 2023).

O teste de sentar e levantar em 30 segundos, possui grande importância para avaliação da força da musculatura dos membros inferiores e equilíbrio, que é fundamental para os idosos, correlacionando assim seus resultados com a qualidade das atividades de vida diária (Monteiro et al., 2023).

3.2 Tratamento utilizado pelo fisioterapeuta na redução 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 (Oliveira et al., 2019).

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 consigam ter um estilo de vida mais saudável e ativa (Rodrigues, 2018).

Outra atividade capaz de melhorar a capacidade funcional do idoso é a fisioterapia aquática, pois utiliza-se os princípios físicos da água, o banho de imersão, a capacidade térmica da água e a pressão hidrostática, responsáveis por reduzir o quadro algico, diminuir edema, fazer a analgesia, reduzir o impacto nas articulações, promover o ganho da amplitude de movimento articular, trabalhar o fortalecimento dos membros inferiores e membros superiores e ajudar na musculatura respiratória,

concedendo muitos ganhos a saúde do idoso, principalmente sua independência (Araújo; Vieira, 2021).

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).

A prática de exercícios físicos com a ajuda do fisioterapeuta, permite a diminuição de dores articulares, melhor composição corporal, aumento da densidade óssea, capacidade aeróbica, além dos benefícios psicossociais, maior confiança, alívio da depressão e autoestima (Costa; Silveira; Mundin, 2021).

Dessa forma, a fisioterapia trabalha com treinos proprioceptivos, capazes de aumentar os estímulos sensoriais, melhorando o equilíbrio postural e funcional desses idosos, fazendo-se necessário também trabalhar o fortalecimento muscular e treino de equilíbrio. É fundamental ainda, inserir um programa de exercícios semanais na vida dos mesmos, oferecendo maior apoio e segurança na realização dessas atividades, reduzindo o risco de queda e incentivando a movimentar-se regularmente, para garantir autonomia e executar suas tarefas do dia a dia (Silva; Silva Neto; Vidal, 2020).

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).

3 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura sistemática, com a pesquisa voltada aos artigos que correlacionaram ao tema proposto. Realizou-se a pesquisa nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo (*Scientific Eletronic Library Online*), PubMed, e Revistas com validade acadêmica de pesquisa.

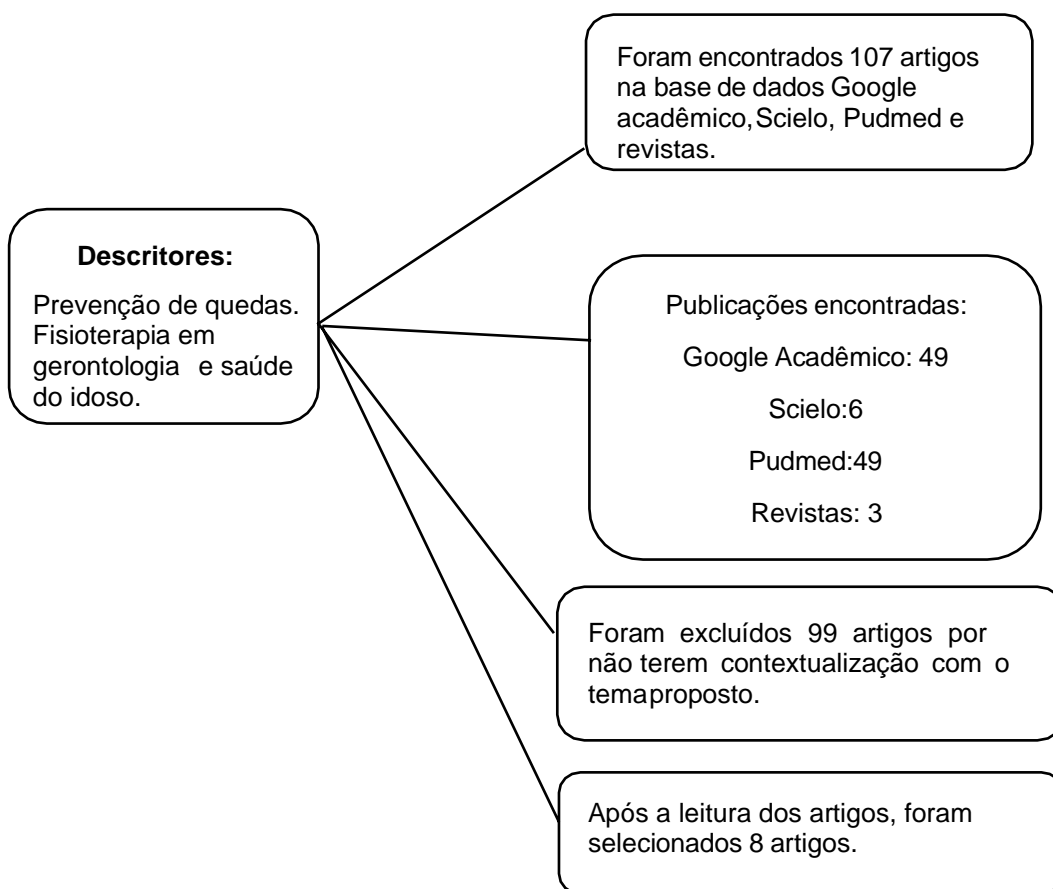
A pesquisa considerou critérios de inclusão e exclusão, onde os estudos foram selecionados a partir da leitura de título, resumos e palavras chaves que foram: prevenção de quedas, fisioterapia em gerontologia e saúde do idoso. Os critérios de inclusão privilegiaram publicações de 2017 a 2023, incluindo apenas artigos disponibilizados em português. Quanto aos critérios de exclusão foram rejeitados os materiais literários que não tinham relação direta com o tema proposto pelo trabalho, sendo excluídos artigos incompletos, dissertações, e resumos expandidos.

A análise dos artigos ocorreu por meio de leitura minuciosa para analisar as informações obtidas de forma crítica. Após a leitura, realizou-se a triagem das informações e a separação de dados importantes relacionados à temática, com o objetivo de avaliar os efeitos da intervenção fisioterapêutica, como as estratégias, identificar os principais testes que sinalizam risco de quedas, a fisiologia do envelhecimento e os fatores de risco, para a prevenção de quedas em idosos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após ser realizado a leitura na íntegra dos 107 trabalhos encontrados a partir da palavra-chave, foram excluídos 99 trabalhos, sendo 94 artigos científicos, 1 dissertação, 1 monografia e 3 TCCs, por não terem contextualização com o tema proposto, permanecendo, portanto, no estudo apenas 8 artigos científicos como mostra o fluxograma abaixo (figura 1).

Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção de amostra



Fonte: própria (2023)

Depois da etapa de exclusão, a amostra final da pesquisa foi constituída de 08 artigos, os quais respondiam os objetivos desta pesquisa e se encaixavam nos critérios de inclusão desta revisão.

Observou-se que 30% dos artigos ressaltavam a importância da atuação fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos, e 70% focavam nos fatores de risco e na vulnerabilidade (tabela 1).

Tabela 1- Dados referentes aos artigos inclusos na pesquisa

ANO	AUTOR	TITULO	OBJETIVO	RESULTADO	CONCLUSÃO
-----	-------	--------	----------	-----------	-----------

2022	TAGUCHI et al	Síndrome da fragilidade e riscos para quedas em idosos da comunidade.	Identificar a prevalência da Síndrome da Fragilidade em idosos e suas relações com o risco para quedas.	O DGI-Brazilian brief foi capaz de identificar que um terço da amostra pontuou abaixo da nota de corte, e que no TUG cerca de 20,0% da amostra apresentou baixo risco para quedas.	A fragilidade e pré-fragilidade foi identificada em uma parcela expressiva dos voluntários, sobretudo nos mais longevos. O equilíbrio funcional e o dinâmico se correlacionaram moderadamente com fragilidade, o que demonstrou que a Síndrome da fragilidade aumenta o risco para quedas.
2021	PAIVA; LIMA; BARROS	Quedas e qualidade de vida relacionada à saúde em idosos: influência do tipo, frequência e local de ocorrência das quedas.	Avaliar a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) de acordo com a frequência e as características das quedas em idosos.	Os resultados dos autores mostram que o escore da SF- 36 é significativo, diminuindo assim o risco de quedas e automaticamente aumentando a qualidade de vida.	O estudo concluiu que o impacto na QVRS, incluindo aspectos emocionais, depende das características das quedas que precisam ser consideradas nas ações de prevenção e no controle das consequências das quedas na qualidade de vida dos idosos.
2021	KALIL et al	Quedas de pacientes	Identificar as causas	Foi observado que a maior	Foi possível identificar as características das

		idosos atendidos em uma unidade de pronto atendimento na cidade de Goianésia-GO.	consequências das quedas de pacientes idosos, ocorridas fora do âmbito hospitalar, antes da internação em uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA) de Goianésia, no estado de Goiás.	causa de quedas em idosos é ocorrida em domicílio, representando 76,36%; das quedas, 85,45% apresentaram como causa ambiente inadequado, no domicílio ou na rua. Cada paciente teve uma ou mais consequências, que ficaram entre leves, moderadas ou graves. Todos os 55 pacientes apresentaram algum tipo de algia.	quedas sofridas pelos idosos, atendidos na UPA de Goianésia. Devido ao evento adverso, os pacientes tiveram algia, trauma, escoriações, edemas, traumatismo cranioencefálico, fraturas e hematomas
2022	SILVEIRA; MARTINS	Intervenções fisioterapêuticas para promoção da qualidade	O presente trabalho buscou descrever intervenções fisioterapêuticas orientadas, para melhorar a qualidade de vida da população idosa.	A literatura revisada apontou que o fisioterapeuta, junto à equipe multidisciplinar, pode contribuir para compensar os idosos nas perdas inevitáveis do envelhecimento e permitir que as pessoas na senilidade vivam mais ativas, amparadas por estratégias que envolvem prevenção, tratamento de doenças e recursos voltados à redução das limitações físicas inerentes a esse processo.	O estudo considerou-se cabível apresentar o protocolo de exercícios de VIVIFRIL, elaborado com os esforços da Tecnologia da Informação, reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que reúne atividades físicas específicas, para serem realizadas com a presença do fisioterapeuta ou por videoconferência.

2021	ARAÚJO; VIEIRA	Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos:	Escrever a eficácia da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos.	A fisioterapia preventiva voltada a terceira idade, atua na Prevenção de doenças provocadas	A fisioterapia geriátrica tem como objetivo, a reinserção social no âmbito preventivo e curativo, promovendo
		revisão bibliográfica		pelo envelhecimento, melhorando a flexibilidade, equilíbrio, força e resistência.	melhora na qualidade de vida do idoso.
2019	TIENSOLI et al.	Características dos idosos atendidos em um pronto-socorro em decorrência	Descrever as características dos idosos atendidos no pronto-socorro de um hospital de ensino em decorrência de queda.	Os principais resultados demonstram que a maioria dos idosos era do sexo feminino (66,92%), com idade acima de 80 anos (27,27%), solteiros (41,37%) e hipertensos (78,79%). 88,56% tiveram queda do mesmo nível, tendo como principal consequência o trauma (55,65%) e 66,30% receberam alta após consulta.	As características dos idosos foram: sexo feminino, idade acima de 80 anos, estado civil solteiro, e Presença de hipertensão arterial. O tipo de queda mais frequente foi do mesmo nível, sendo o trauma a principal consequência e a alta após consulta o desfecho mais apontado.
2017	MORAES et al	Características das quedas em idosos que vivem na Base populacional.	Identificar se há relação com as características sociodemográficas, de saúde física, comorbidades, condições clínicas e com as circunstâncias de quedas.	Foram incluídos no estudo 774 idosos, e destes, 299 relataram queda no último ano, sendo que 176 caíram uma vez e 123 relataram ter caído duas vezes ou mais.	As características das quedas são diferentes para os idosos que caíram uma ou duas ou mais vezes, o que pode orientar os profissionais de saúde, idosos e seus familiares em relação a estratégias específicas para prevenção de quedas.

2021	COSTA; SILVEIRA; MUNDIM	A importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos- artigo de revisão.	O presente estudo tem como objetivo analisar a influência da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos.	Foi possível constatar a eficácia da fisioterapia na vida ativa do idoso e Prevenção de quedas.	Conclui-se que os protocolos fisioterapêuticos foram eficazes em relação a redução dos riscos de quedas, permitindo com que este público diminua a incapacidade decorrente de lesões desencadeadas pelas alterações fisiológicas sistêmicas.
------	-------------------------------	--	---	---	--

Fonte: Propria

Através do estudo realizado, foi possível analisar, que a maioria dos acidentes, e das quedas, é causada em virtude da inadequação dos ambientes em que esses idosos residem, ou seja, a infraestrutura do local constitui perigos a eles, levando em consideração os pisos lisos, os batentes altos, a pouca iluminação e dentre outros. As mulheres aparecem com maior número de casos de quedas em relação aos homens, inclusive tendo como consequências mais graves, lesões como, traumas e fraturas. Dessa forma, as consequências destas quedas com maior aparição nos estudos, trazem: fratura, traumatismo cranioencefálico, edema, trauma de queda sem sutura, escoriação, trauma de queda com sutura, lombalgia e algia.

Os principais efeitos das intervenções na prevenção de quedas em idosos, consistem na estabilidade funcional dos pacientes e na promoção de qualidade de vida, em que a atividade física se mostra o meio predominante de fortalecimento da estrutura muscular, conclui-se ainda que a prática regular de exercícios, promove melhoras significativas nos aspectos de flexibilidade, equilíbrio, e funcionalidade, consequentemente quebrando o ciclo vicioso de quedas, e melhorando a qualidade de vida dos idosos. E tendo assim, alguns autores que apontam para a necessidade do diálogo multidisciplinar visando à construção de estratégias de prevenção cada vez mais efetivas.

Diante da análise de dados decorrente ao estudo de Taguchi et al. (2022), foi apontado que existe maior capacidade entre idosos frágeis sofrerem quedas, do que idosos não frágeis ou pré- frágeis. A pesquisa vem esclarecendo ainda que, dentre 101 idosos, com faixa etária entre 60 e 85 anos, 46 idosos, perto de 45,5%,

mostraram características como frágeis e vulneráveis, em que o gênero feminino demonstra predominância, com 38 mulheres, 82,6% da amostragem.

Apontando em seu estudo de base populacional, Moraes et al. (2017) relata que, dentre 774 idosos, 176 tiveram pelo menos uma queda no último ano, e 123 pelo menos duas vezes ou mais no mesmo período. Desse modo o mesmo conclui que as características das quedas são diferentes para os idosos que caíram uma ou duas ou mais vezes, o que pode nortear os profissionais de saúde, idosos e seus familiares em relação às estratégias específicas para cada prevenção.

Consequência de desmaio ou tontura e 91,7% de escorregão ou tropeção. Quanto aos locais onde ocorreram essas quedas, tiveram a constatação de que 53,3% tenham ocorrido em domicílio (20,6% no quintal, 8,5% no quarto, 6,8% na cozinha, 5,6% no banheiro), 35,5% em via pública e 11,1% em outras localizações, tendo 32,4% da população com prejuízos na realização das atividades diárias devido a ocorrência de quedas.

De acordo com Kalil et al. (2021), acrescentam esses dados discutidos no parágrafo anterior em relação a quedas, que entre 55 prontuários analisados numa unidade de saúde da cidade de Goianésia, 85,45% das quedas mostraram como causa principal a inadequação do ambiente, tanto no domicílio quanto na rua levando a grande probidade da ocorrência de acidentes, como a queda. Conforme os pacientes atendidos que tiveram algum escorregão ou caíram, 34,55% do total, foram em decorrência de objetos no chão e acidente de moto com 14,55%.

Tiensoli et al. (2019), afirmam em seus estudos que as características em maior evidência nos idosos com índice maior em quedas inclui, ser do sexo feminino e idade acima de 80 anos, acrescentando-se a isso, estar solteiro e ter hipertensão arterial. Das consequências, eles apontam a principal consequência o trauma, tendo assim a alta como consequência natural após consulta, em contrapartida Kalil et al. (2021) relata essas consequências de modo mais minucioso, presentes nos prontuários analisados, em que aparecem principalmente: fratura, traumatismo cranioencefálico, edema, trauma de queda semsutura, escoriação, trauma de queda com sutura, lombalgia e algia.

Com relação ao cuidado oferecido ao idoso, a família é considerada uma importante aliada no tratamento em prol da qualidade de vida de seus idosos, sobretudo, é como ressalta Silveira e Martins (2022), a contribuição no processo de estimulação da adoção dos aconselhamentos oferecidos pelos profissionais de

fisioterapia, de forma educada e afetiva é de suma importância. Desse modo tal comportamento mostra-se fundamental, tendo em vista as taxas de desistência de idosos no enfrentamento das adversidades relacionadas à velhice em virtude do abandono que os acometem antes mesmo de chegarem a essa realidade.

Dentre os principais testes específicos descritos na literatura, o TUG é um dos que melhor identifica o risco de quedas em idosos, permitindo avaliar a mobilidade e o equilíbrio funcional em idosos. Em seu estudo Taguchi et al, relata que cerca de 20,0% da amostra em seu trabalho apresentou baixo risco para quedas, o que identifica bons resultados. Já Paiva, Lima, Barros, através do SF-36, apresenta a diminuição do risco de quedas o que automaticamente aumenta a qualidade de vida.

Através do propósito de evidenciar estratégias que possam ser adotadas pelo fisioterapeuta e intervenções na redução de riscos de quedas em pessoas idosas, Araújo e Vieira (2021), discorre por meio da avaliação de pesquisas relacionadas à atuação na prevenção de quedas em idosos, a compreensão de que atividades físicas, como a cinesioterapia e a hidroterapia, entre outros, produzem avanços significativos no qual a um ganho significativo de força e massa muscular, flexibilidade, equilíbrio e confiança, atividades essas relacionadas à melhora da amplitude de movimentos do corpo, entendendo a importância da fisioterapia como autora primordial no modo de viver do idoso atuando na prevenção de quedas e na qualidade vida entregue ao idoso.

Costa, Silveira e Mundim (2021), conclui finalizando que a criação de protocolos fisioterapêuticos, se tornaram eficazes na prevenção de quedas, contribuindo de forma significativa para a diminuição da incapacidade procedente de lesões em decorrência das alterações fisiológicas sistêmicas, onde a prática constante de exercícios físicos contribui de forma positiva para a promoção de melhoras relevante na flexibilidade, no equilíbrio, na evolução da resistência muscular e funcionalidade, rompendo com as reincidências de quedase melhorando a qualidade de vida dos idosos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, o presente estudo concedeu a oportunidade de sinalizar e demonstrar a importância da fisioterapia na prevenção de quedas em

idosos, bem como identificar os principais testes que sinalizam risco de quedas e a fisiologia do envelhecimento, tendo apenas baixa quantidade de material disponível sobre o tema como barreira para uma compreensão mais abrangente ao que se refere o conteúdo de pesquisa almejado.

Este estudo limitou-se, em vista da quantidade de trabalhos relacionados ao tema, abrindo espaço à discussão sobre como o assunto está sendo encarado pela área da fisioterapia geriátrica. Este estudo ainda vem contribuir para a conscientização da população sobre a necessidade e a importância da abordagem fisioterapêutica na prevenção das quedas. Sendo assim, abre-se a oportunidade para o diálogo baseado nesta temática, incentivando mais pesquisas relacionadas à problemática trazida neste trabalho.

REFERÊNCIAS

Alencar, Paulo Vinicio Neves de et al. Fatores de risco associados às quedas em idosos e reflexões acerca de sua prevenção: um estudo de revisão. **Arquivos de Investigação em Saúde**, [S. l.], 2017, v. 6, n. 1, p. 28-31, 31 out. 2016. Disponível em <https://archhealthinvestigation.com.br/ArchHI/article/view/1784>. Acesso em: 20 set. 2023.

Andrade, Sara Rosa de Sousa et al. Avaliação do equilíbrio e risco de queda em idosos institucionalizados. **Revista Referências em Saúde do Centro Universitário Estácio de Goiás**, [S. l.], v. 2, n. 02, p. 37-43, 2019. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rrsfesgo/article/view/223>. Acesso em: 14 jun. 2023.

Araújo, Poliana Santos De; Vieira, Kauara Vilarinho Santana. Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão bibliográfica. **Revista Saúde dos Vales**, v. 2, n. 2, p. 1-10, 2021. Disponível em: https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2021/753_atuacao_da_fisioterapia_na_prevencao_de_quedas_em_idosos_revisao_bibli.pdf. Acesso em: 20 de set. 2023.

Alves, Roberta Machado et al. Quedas e reabilitação: impactos psicossociais. In: CONGRESSO INTERNACIONAL ENVELHECIMENTO HUMANO, 2017. **Anais eletrônicos** [...]. [S.l.], 2017. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2017/TRABALHO_EV075_M D4_SA2_ID2294_23102017043322.pdf. Acesso em 5 out. 2022.

Almeida, Mayron Moraes et al. Causas e consequências de quedas de idosos atendidos em hospital público. **Revista Interdisciplinar**, [S. l.], 2019, v. 12, n. 1, p. 15-23, 21 mar. 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6966617.pdf>. Acesso em: 21 set. 2022.

Costa, Fabiana; Silveira, Rubia; Mundim, Melissa. **A importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos – artigo de revisão**. Humanidade & Tecnologia (FINOM), [S. l.], 2021, v. 30, p. 254-266, jul. /set. 2021. Disponível em: http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/1650/1213. Acesso em: 20 set. 2023.

Costa, Anna Beatriz Sodré, Fernandes, Laila Raissa Ferreira. **Correlação dos testes clínicos funcionais e a plataforma WII na identificação do risco de quedas em idosos comunitários**. 2021. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/26794>. Acesso em: 28 set. 2023.

Faria, Itala Lorrany Silva; Freitas, Valéria Silvério De; Oliveira, Wesley Rodrigues Da Silva. **Atuação fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos: revisão bibliográfica**. 2021. Orientador: Fernanda Ferreira Vaz. Requisito parcial para a integralização do curso de Fisioterapia, Faculdade UNA, 2021. Disponível em:

Oliveira, Stephany Layla Felix de et al. Fatores de risco para quedas em idosos no domicílio: um olhar para a prevenção. **Revista Brasileira de Saúde**, Curitiba, 2019, v. 2, n. 3, p. 1568-1595, mar./abr. 2019. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/1390/1536>. Acesso em: 21 set. 2022.

Oliveira, Gabriela Guimarães. **Participação dos sistemas de manutenção do equilíbrio corporal e dos testes funcionais do aplicativo Mobility Suite® na predição de quedas em idosos**. 2022. Disponível em: <https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/10158>. Acesso em: 05 jun. 2023.

Paiva, Mariana Mapelli De; Lima, Margareth Guimarães; Barros, Marilisa Berti De Azevedo. Quedas e qualidade de vida relacionada à saúde em idosos: influência do tipo, frequência e local de ocorrência das quedas. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], 2021, 15 nov. /2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ghfBYJDzzZgpZ7pjjsQHKBH/?lang=pt>. Acesso em: 20 out. 2023.

Ramos, Mariana Altvater. A importância da fisioterapia domiciliar para o idoso. *Revista FANORPI de Divulgação Científica*, 2022, v. 2, n. 8, p. 31-57, 2022. Disponível em: <https://fanorpi.com.br/universitas/index.php/revista/article/view/81/79>. Acesso em: 21 set. 2023.

Rodrigues, Ricardo Manuel Teixeira. **A influência da Fisioterapia na prevenção de quedas no idoso: revisão bibliográfica**. 2018. Orientador: Mariana Cervaens. Licenciatura em Fisioterapia, Escola Superior de Saúde– UFP, Porto, jul./ 2018. Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/7013>. Acesso em: 21 set. 2023.

Rossi, Jhade Cordeiro et al. Correlação entre o teste do degrau de 6 minutos e o teste de caminhada de 6 minutos na avaliação da capacidade funcional em idosos. **Revista Movimenta** (Issn 1984-4298), [S.L.], v. 16, n. 1, p. 1-11, 4 maio 2023. Universidade Estadual De Goiás. <http://dx.doi.org/10.31668/movimenta.v16i1.13761>. Acesso em: 21 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.

Santos, Jancielle Silva et al. Prevenção de quedas em idosos na estratégia saúde da família: prevenir para não cair. **Revista Brasileira de Cirurgia e Pesquisa Clínica, Timon-MA**, 2018, v. 23, n.1, p.32-38, jun./ ago. 2018. Disponível em: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20180606_085620.pdf. Acesso em: 21 set. 2023

Santos, Hélio Geraldo da Cruz. **Quedas em idosos**: uma revisão de literatura - principais aspectos fisiológicos e medidas de prevenção. Orientador: Fabiana

Gonçalves de Mello Cahú Medeiros. Bacharel em Fisioterapia, Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU), Recife-PE, 2020. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/73484>. Acesso em: 21 set. 2023.

Santos, Pedro Rafael Dourado dos et al. Alterações músculo- esqueléticas do envelhecimento, prevenção e atuação fisioterapêutica nas quedas em idosos: revisão bibliográfica. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 10, n. 3, p. 38510313437, 20 mar. 2021. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13437>. Acesso em: 21 set 2023.

Sá, Kesia De Oliveira; Oliveira, Lavinia Nogueira De; Oliveira, Rafaela Bastos. A INTRODUÇÃO DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA NA QUEDA DOS IDOSOS. **Rumos da Informação**, São Mateus, v. 4, n. 1, p. 1-299, jul. 2022. Disponível em: <https://rumosdainformacao.ivc.br>. Acesso em: 21 set 2023.

Silva, Jéssica; Silva Neto, Fernando; Vidal, Giovanna. Recursos fisioterapêuticos empregados na prevenção de quedas na população idosa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], 2020, v. 9, n. 8, p. 1-14, 29 jun./2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/5567/4654/25734>. Acesso em: 21 set. 2023.

Silva, Francisco. Luis. Cunha.; Santana, Wilson. Ribeiro. De; Rodrigues, Tatyane. Silva. ENVELHECIMENTO ATIVO: O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA: REVISÃO INTEGRATIVA. **Revista Uningá**, [S. l.], v. 56, n. S4, p. 134–144, 2019. DOI: 10.46311/2318-0579.56.eUJ2321. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2321>. Acesso em: 20 set. 2023.

Silveira, Gabriela Cristina; Martins, Raphael Cezar Carvalho. Intervenções fisioterapêuticas para a promoção da qualidade de vida da população idosa: uma revisão integrativa de literatura. **Scientia Generalis**. Minas Gerais, 2022, v. 3, n. 2, p. 26-42, 2022. Disponível em: <http://scientiageneralis.com.br/index.php/SG/article/view/426/338>. Acesso em: 20 out.2023.

Sofiatti, Stéfanny De Liz; Oliveira, Mirelly Mendes De; Gomes, Lorraine Moura;Vieira, Kauara Vilarinho Santana. A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, [S.L.], v. 7, n. 17, p. 1-82, 15 abr. 2021. Fundação Tiradentes. <http://dx.doi.org/10.36414/rbmc.v7i17.87>.

Trindade, Jorge Luiz de Andrade; MORAES, Marielly de; DIAS, Alexandre Simões. Timed Up and Go na avaliação da fragilidade de pessoas idosas agricultoras do Rio Grande do Sul: estudo transversal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [S.L.], v. 26, n. 230004, p. 1-12, 31 mar. 2023. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562023026.230004.pt>. Acesso em: 21 set 2023.

Taguchi, Carlos Kazuo et al. Síndrome da fragilidade e riscos para queda na

comunidade de idosos. **CoDAS**, [S. l.], 2022, 8 ago. /2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/codas/a/FVtDTT3y7YzphChk7Hq7m7f/?lang=en>. Acesso em: 20 out. 2023.

Tiensoli, Sabrina Daros et al. Características dos idosos atendidos em um pronto socorro em decorrência de queda. **Revista Gaúcha de Enfermagem**.2019.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/J4QRVfKz8jrBs3CbG43TcP/?lang=pt>. Acesso em: 20out. 2023.

TEIXEIRA, Patrícia Luciene Da Costa; PEREIRA, Luciana Carvalho; VIEIRA, Kelly De Souza. TESTE DE CAMINHADA DE SEIS MINUTOS E SUAS APLICABILIDADES:

uma revisão sistemática da literatura. **Revista Valore**, [S.L.], v. 3, n. 2, p. 646-662, 31 dez. 2018. Instituto de Cultura Técnica Sociedade Civil Ltda. <http://dx.doi.org/10.22408/reva32201887646-662>. Acesso em: 05 jun. 2023

Vieira, Ls et al. Quedas em idosos no Sul do Brasil: prevalência e determinantes. **Revista de Saúde Pública**, [S.L.], v. 52, p. 22, 26 fev. 2018. Universidade de São Paulo. Agência de Bibliotecas e Coleções Digitais. <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2018052000103>. Acesso em: 20 set.