

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIDADE DE ENSINO SUPERIOR DOM BOSCO
CURSO DE FISIOTERAPIA

GEOVANA LOPES FONSÊCA

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: uma
revisão sistemática

São Luís

2022

GEOVANA LOPES FONSÊCA

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: uma
revisão sistemática

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

Orientador: Prof. Me. Adelzir Malheiros e Silva Carvalho Barbosa Haidar.

São Luís

2022

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

Fonsêca, Geovana Lopes

Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos:
uma revisão sistemática. / Geovana Lopes Fonsêca. __ São
Luís, 2022.

63 f.

Orientador: Profa. Me. Adelizir Malheiros e Silva Carvalho
Barbosa Haidar

Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Curso de
Fisioterapia – Centro Universitário Unidade de Ensino Superior
Dom Bosco – UNDB, 2022.

1. Prevenção de quedas. 2. Fisioterapia em gerontologia.
3. Saúde do idoso. I. Título.

CDU 615.8-053.9

GEOVANA LOPES FONSÊCA

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: uma
revisão sistemática

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

Aprovada em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA:

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

Mestre em Saúde do Adulto pela UFMA

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Prof. Janice Regina Moreira Bastos

Especialista em Pneumofuncional pela UnB

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Prof. Me. Mônica Maria Rêgo Costa Chagas

Mestre em Saúde Materno-Infantil pela UFMA

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Dedico esta monografia primeiramente a Deus, por sempre me dá forças e guiar os meus passos e a minha família, por contribuírem para o meu conhecimento e aprendizado durante essa jornada.

AGRADECIMENTOS

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

Aos meus pais, Josefa e Josevaldo, a minha avó, Judith, minhas irmãs, principalmente a que convive comigo, Juliana e ao meu namorado, Wanderson, por sempre acreditarem em mim, por sempre me amparem 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, Adelizir Haidar, e a minha preceptora e supervisora, Janice Bastos, 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, nas quais foram essenciais para a concretização da monografia. Minha gratidão, respeito e admiração a vocês!

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 todos os meus amigos que foram verdadeiros companheiros durante essa jornada, pelas parcerias de trabalho, pelas experiências vividas e palavras de incentivo, pelas vezes que falhei e chamaram-me a atenção 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!

"Saber envelhecer é a obra-prima da sabedoria e uma das partes mais difíceis da grande arte de viver. "
(H. F. Amiel)

RESUMO

A fase do envelhecimento é 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 para o surgimento das quedas e conseqüentemente, afetando a saúde mental e psicológica do idoso. Dessa forma, a intervenção fisioterapêutica exerce papel na prevenção, restauração e reabilitação do indivíduo para que logo retorne as suas atividades de vida diária. O objetivo deste estudo designa a avaliar os efeitos da intervenção fisioterapêutica, bem como as estratégias, junto as causas e fatores de risco, para a prevenção de quedas em idosos. Este estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo revisão sistemática, de caráter exploratório e descritivo, com abordagem qualitativa. 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 9 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, melhorando a capacidade funcional do idoso. 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 estratégias de prevenção cada vez mais efetivas, buscando a estabilidade dos avanços e a continuidade do atendimento a essa parcela da população.

Palavras-chave: Prevenção de Quedas. Fisioterapia em Gerontologia. Saúde do Idoso.

ABSTRACT

The aging phase is characterized by a reduction in the individual's ability to adapt to functional activities, leading to degeneration of the body, decreased strength, flexibility, balance and gait, contributing to the onset of falls and, consequently, affecting the mental and psychological health of the elderly individual. Thus, the physiotherapeutic intervention plays a role in the prevention, restoration and rehabilitation of the individual so that they can soon return to their activities of daily routine. The objective of this study is to evaluate the effects of physical therapy intervention, as well as the strategies, together with the causes and risk factors, for the prevention of falls in the elderly. This study is a bibliographical research of the systematic review type, exploratory and descriptive, with a qualitative approach. 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. Nine articles were selected, for they met the inclusion criteria. In most studies, the importance of physiotherapeutic intervention and its strategies to prevent falls in the elderly were identified, through the practice of regular physical exercises, improving the functional capacity of the elderly. Therefore, it is necessary the presence of a physiotherapy professional, family members and multidisciplinary teams to work together to enable a more active and operating old age for the elderly population, aiming at the construction of increasingly effective prevention strategies, seeking the stability of advances and continuity of care for this segment of the population.

Keywords: Fall preventions. Physiotherapy in Gerontology. Elderly Health.

LISTA DE FIGURAS

Fluxograma – Processo de seleção da amostra.....	22
---	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Resultados dos dados extraídos dos estudos incluídos.....	23
---	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

QVRS Qualidade de Vida Relacionada à Saúde

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
2 METODOLOGIA	16
3 SAÚDE DO IDOSO	18
3.1 Alterações fisiológicas e fatores de risco em idosos	18
3.2 Causas e consequências das quedas	19
3.3 Estratégias do fisioterapeuta no manejo e redução de risco de quedas	20
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS	32
APÊNDICE A	39

1 INTRODUÇÃO

No final do século XIX, na Europa Ocidental, deu-se início ao envelhecimento populacional, que logo se expandiu por diversos países, principalmente no Brasil. A taxa de natalidade era de mais ou menos 5 a 8 filhos por mulher na década de 60, fazendo com que esse índice decaísse nos últimos 30 anos, resultando para 2 a 5 filhos por mulher, correlacionando na diminuição da mortalidade e o aumento da expectativa de vida (SIMIELI; PADILHA; TAVARES, 2019).

Para China *et al.* (2021), o aumento da expectativa de vida e o número de idosos cresce em ritmo acelerado e em 2047, a estimativa é que essa população pare de crescer, levando-se em conta aos grupos da população mais velha, pois apresentam uma proporção maior comparado aos grupos mais jovens. Atualmente, a população idosa tende a ter uma a cada nove pessoas idade relevante a 60 anos ou mais de idade e, em 2050, estima-se que deverá haver a cada cinco pessoas, um idoso.

A fase do envelhecimento é caracterizada pela redução da capacidade de adaptação do indivíduo às atividades funcionais, levando a diminuição da força e degeneração do organismo, redução da flexibilidade, do equilíbrio e da marcha, trazendo como consequência, a incidência de quedas (SOFIATTI *et al.*, 2021).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), a cada 684.000 indivíduos por ano, são vítimas de quedas por lesões não intencionais em todo o mundo, resultando na segunda principal causa de morte, ficando atrás das lesões ocasionadas no trânsito.

O conceito de quedas caracteriza-se por meio do deslocamento não intencional do corpo com a superfície de apoio, resultando na mudança de posição do indivíduo para a posição inicial, não havendo fatores intrínsecos, acidentes ou perda da consciência do indivíduo (SOUZA, 2019). Com isso, as quedas tornam-se um fator preocupante para a saúde do idoso, pois afetam a saúde física e mental dos mesmos, além de traumas decorrentes desses incidentes, nas quais geram grande impacto na saúde desses indivíduos (FONSECA; SILVIA, 2020).

Diante desse agravo na saúde dos indivíduos, os idosos começam a necessitar de ajuda dos familiares e/ou cuidador em suas atividades de vida diária, em razão da falta de autonomia para realizar seus afazeres, pelo medo de cair e de gerar novas fraturas (SOARES; VENEZIANO, 2022).

Dessa forma, prevenir as quedas é fundamental e a intervenção fisioterapêutica faz-se necessário em todas as fases da vida, mas na terceira idade, o cuidado é muito mais relevante, não somente ao tratamento, mas na prevenção. Garantir a saúde do idoso, torna-se um hábito constante e em razão disso, é indispensável o acompanhamento de um profissional qualificado, capaz de desenvolver práticas preventivas para os idosos (BAILOSA, 2020).

A fisioterapia preventiva é extremamente importante para o bem-estar do idoso, pois atua na preservação de suas funções motoras, utilizando-se de exercícios físicos, avaliação do ambiente domiciliar e verificação dos riscos não relacionados ao ambiente de longa permanência do idoso, com o intuito de adiar e/ou minimizar possíveis patologias em decorrência ao envelhecimento, inclusive as quedas (MERES, 2018).

A prática do exercício físico proporciona diversos benefícios a saúde e em razão disso, idosos que se movimentam no dia a dia, tendem a ter uma melhor capacidade funcional e melhor qualidade de vida por meio desses exercícios, ajudando também na redução de sintomas de depressão, ansiedade, baixando os níveis de colesterol, controlando a pressão arterial, além de prevenir a perda de massa muscular e doenças como, osteoporose, diabetes, cânceres, doenças cardíacas, entre outras (BRASIL, 2021).

Nesse sentido, buscando a saúde e bem-estar do idoso, implementa-se a realização de medidas e estratégias adotadas pelo fisioterapeuta para a prevenção de quedas em idosos. A fisioterapia tem intuito de manter e melhorar a capacidade funcional, a força muscular, a flexibilidade, a marcha e o equilíbrio, fazendo com que adquira maior confiança em si (FARIA; FREITAS; OLIVEIRA, 2021).

Diante do cenário apresentado, o objetivo deste estudo designa a avaliar os efeitos da intervenção fisioterapêutica, bem como as estratégias, junto as causas e fatores de risco, para a prevenção de quedas em idosos.

Como justificativa, observa-se que a incidência de quedas em idosos vem se tornando recorrente a partir dos 65 anos de idade conforme o Portal do Envelhecimento (2018). Isso, vem trazendo sérias consequências para a qualidade de vida do idoso.

Diante desse dado, notou-se que a prevenção de quedas em idosos são os maiores desafios para a saúde pública, sendo assim, torna-se preciso que os

profissionais da saúde estejam aptos para detectar prováveis fatores de risco, assim como medidas preventivas (SILVA *et al.*, 2020).

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 da intervenção fisioterapêutica, bem como as estratégias, junto as causas e fatores de risco, para a prevenção de quedas em idosos.

Este trabalho será dividido em 3 seções. Na seção 1, é relevante discutir assuntos pertinentes às alterações fisiológicas e fatores de risco em idosos, na qual podem contribuir para a ocorrência de quedas nessa população.

Na seção 2, destacam-se as causas e consequências das quedas em idosos, verificando quais estruturas corporais são as mais acometidas por esse incidente.

Sendo assim, na seção 3, o estudo demonstrará as estratégias do fisioterapeuta no manejo e redução de risco de quedas, implementando programas de atividades capazes de reduzir e prevenir quedas e melhorar a saúde e bem-estar do idoso.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de natureza básica. Para Fleury e Werlang (2017), uma pesquisa de natureza básica, tem intuito de proporcionar conhecimentos através de conceitos, verificação de hipóteses, tipologias e a elaboração de teorias que tenham maior relevância nas disciplinas acadêmicas.

A pesquisa, levando-se em conta o objetivo principal do trabalho, se caracteriza como exploratória e descritiva. Segundo Menezes *et al.* (2019), a pesquisa exploratória é definida como um desenvolvimento e esclarecimento de ideias, nas quais ajuda o pesquisador a entender ou aperfeiçoar seus conhecimentos em um dado assunto e com os resultados, conduzir a novas pesquisas juntamente com novas abordagens. Já a pesquisa descritiva, procura fazer a descrição de características de um grupo ou fenômeno, relacionar variáveis, analisar as opiniões e crenças de certa população.

Possui abordagem qualitativa. Uma pesquisa qualitativa, é capaz de explanar uma razão analítica dos fatos de modo linear, explicando as causas e relações aos elementos pesquisados, onde surgem uma pesquisa de levantamento de opiniões. Busca ainda, adotar o senso comum, o conhecimento empírico para responder aos questionamentos levantados, os pontos de vista diferenciados em relação ao problema da pesquisa (OLIVEIRA; STRASSBURG; PIFFER, 2017).

O estudo utiliza-se de pesquisa bibliográfica do tipo revisão sistemática. Para essa revisão, foi realizada uma busca por artigos nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo, PubMed, e Revistas com validade acadêmica de pesquisa. As palavras-chave utilizadas na busca foram: prevenção de quedas, fisioterapia em gerontologia e saúde do idoso.

Como critério de inclusão dos materiais literários neste estudo, incluem-se artigos que tenham relação com o tema proposto e que tenham um período de publicação dos últimos 5 anos pela possibilidade de poder ser encontrado um maior número de artigos científicos sobre o tema. Além disso, incluíram-se apenas artigos disponibilizados em português. Como critérios de exclusão, foram rejeitados os materiais literários que não tinham relação direta com o tema proposto pelo trabalho, sendo excluídos artigos incompletos, dissertações, resumos expandidos e artigos duplicados. Dessa forma, serão realizadas as leituras dos artigos, com o objetivo de

avaliar os efeitos da intervenção fisioterapêutica, bem como as estratégias, junto as causas e fatores de risco, para a prevenção de quedas em idosos.

Após ser realizada a busca, os materiais que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão foram analisados e resumidos em uma tabela. O resumo foi organizado de forma a apresentar a estrutura dos trabalhos em tópicos, compostos por: nome do autor e ano de publicação, título, objetivos, principais resultados obtidos e conclusão.

Para esta pesquisa, não foi necessário submeter o projeto do estudo à aprovação de um comitê de ética em pesquisa, por se tratar de literatura científica. De acordo com a Resolução Nº 510, elaborada no dia 07 de abril de 2016, não serão registradas nem avaliadas pelos sistemas dos Comitês de Ética em Pesquisa (CEP) e Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP): VI - pesquisa realizada exclusivamente com textos científicos para revisão da literatura científica (CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE, 2016).

3 SAÚDE DO IDOSO

3.1 Alterações fisiológicas e fatores de risco em idosos

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.

Conforme Manso *et al.* (2018), outros fatores que 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.

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).

Deve-se levar em conta ao estado nutricional, 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).

Para Silva (2020), os fatores associados com maior prevalência foram múltiplas medicações, comorbidades relacionadas principalmente a hipertensão e

diabetes, alterações na visão e a convivência com obstáculos (degraus, pisos irregulares e tapetes), com predomínio de quedas no quarto.

É importante 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. Daí, 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).

3.2 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).

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; ARAÚJO; TERTULIANO, 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 conseqüentemente, responsável pela morbimortalidade e redução da qualidade de vida (RAMOS, 2022).

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).

O evento da queda interfere diretamente na qualidade de vida do idoso, aumentando o risco de hospitalizações e muitas vezes, progredindo para a óbito. O indivíduo fica limitado a suas atividades de vida diária, devido suas dores e/ou limitações funcionais que desencadeiam, necessitando de medidas e ações protetoras voltadas para o atendimento das necessidades básicas do idoso, juntamente com seus familiares e cuidadores (SILVA; BOLPATO, 2017).

3.3 Estratégias do fisioterapeuta no manejo e redução de risco de quedas

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.*, 2017).

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; MAGGI; SANT'HELENA, 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).

De acordo com Silva, Silva Neto e Vidal (2020, p.4):

[...] é confirmado que a prática de atividade física melhora a saúde do idoso de forma global, auxilia na prevenção de quedas, oferece maior segurança na realização das atividades de vida diária, beneficia o contato social, reduz o risco de doenças crônicas, melhora a saúde física e mental e a performance funcional, proporciona também independência, autonomia e qualidade de vida. Esta deve ser orientada por um profissional qualificado, seja em educador físico ou fisioterapeuta.

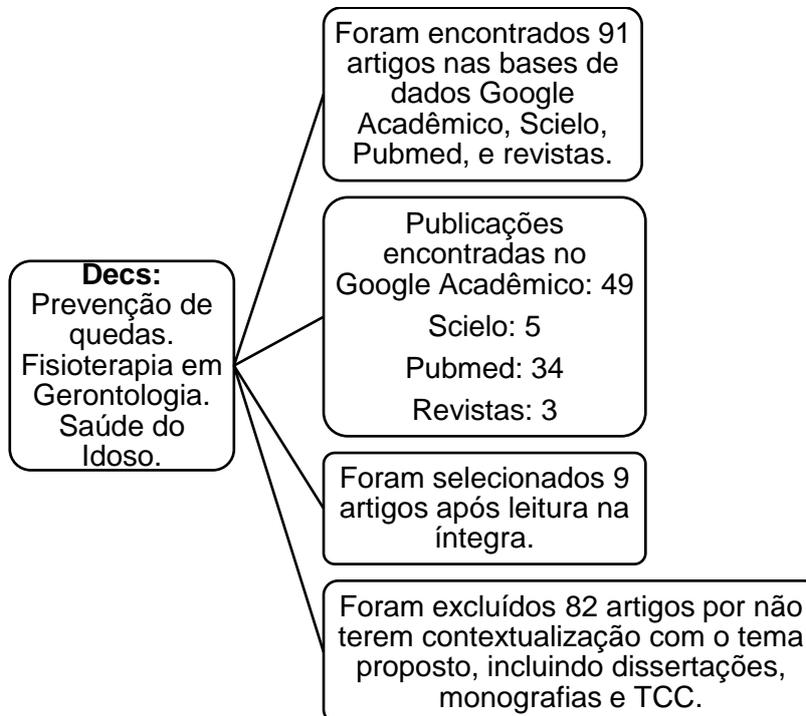
Dessa forma, a fisioterapia trabalha com treinos proprioceptivos, capazes de aumentar os estímulos sensoriais, melhorando o equilíbrio postural e funcional desses idosos, fazendo-se necessário também trabalhar o fortalecimento muscular e

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).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das palavras-chave utilizadas e dos critérios de inclusão e exclusão descritos anteriormente, pela leitura dos títulos e resumos, foram encontrados 91 artigos científicos. Em seguida, após uma segunda leitura dos materiais selecionados, foram excluídos 82 trabalhos, destes 77 artigos científicos, 1 dissertação, 1 monografia e 3 TCC, por não ter contextualização com o tema proposto, permanecendo no estudo 9 artigos científicos como mostra o fluxograma.

Figura – Fluxograma de processo de seleção da amostra.



Fonte: Autora (2022).

A seguir, observa-se uma súmula dos artigos analisados nesta revisão com os dados coletados de cada autor e seus respectivos protocolos de intervenção e resultados descritos na Tabela 1.

Tabela 1– Resultados dos dados extraídos dos estudos incluídos.

Nº	Autor e ano	Título	Objetivos	Resultados	Conclusão
1	TAGUCHI <i>et al.</i> , 2022.	Síndrome da fragilidade e riscos para queda na comunidade de idosos.	Identificar a prevalência da Síndrome da Fragilidade em idosos e a relação com o risco de queda.	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.
2	PAIVA; LIMA; BARROS, 2021.	Quedas e qualidade de vida relacionada à saúde: influência da frequência e do tipo de localização 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 alto, diminuindo o risco de quedas e automaticament e 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.
3	KALIL <i>et al.</i> 2021.	Quedas de pacientes idosos atendidos em	Identificar as causas e consequências das quedas de	O estudo observou que a maior causa de quedas em	Foi possível identificar que as principais causas de quedas

		uma unidade de pronto atendimento na cidade de Goianésia-GO.	pacientes idosos, ocorridas fora do âmbito hospitalar, antes da internação em uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA) de Goianésia, no estado de Goiás.	idosos é o ambiente inadequado, onde 76% das quedas ocorreram no domicílio. Cada paciente teve uma ou mais consequências, que ficaram entre leves, moderadas ou graves. Todos os 55 pacientes apresentaram algum tipo de algia.	sofridas em idosos corresponde ao ambiente inadequado. Devido ao evento adverso, os pacientes tiveram algia, trauma, escoriações, edemas, traumatismo cranioencefálico, fraturas e hematomas.
4	TIENSOLI <i>et al.</i> 2019.	Características dos idosos atendidos em um pronto-socorro em decorrência de queda.	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.
5	SANTOS, 2020.	Fisioterapeuta e a saúde do idoso na atenção básica.	O objetivo deste estudo foi discorrer sobre a importância da atuação do fisioterapeuta na saúde do idoso na atenção básica.	A saúde do idoso envolve vários eventos, um exemplo são as quedas, que são multifatoriais de alta complexidade	Muitos foram avanços quanto a inserção do profissional fisioterapeuta na atenção básica, bem como, as ações voltadas para a saúde do

				<p>terapêutica, exigindo um trabalho incansável na prevenção, para tanto, é necessária uma equipe multiprofissional da qual o fisioterapeuta faz parte.</p>	<p>idoso são de suma importância, necessitando de uma equipe cada vez mais preparada e completa, principalmente com a atenção do profissional fisioterapeuta.</p>
6	SILVEIRA; MARTINS, 2022.	<p>Intervenções fisioterapêuticas para a promoção da qualidade de vida da população idosa: uma revisão integrativa de literatura.</p>	<p>O presente trabalho buscou descrever intervenções fisioterapêuticas orientadas, para melhorar a qualidade de vida da população idosa.</p>	<p>Os estudos apontaram que o fisioterapeuta e a 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.</p>	<p>A pesquisa considerou-se cabível apresentar o protocolo de exercícios VIVIFRAIL, 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.</p>
7	ARAÚJO; VIEIRA, 2021.	<p>Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão bibliográfica.</p>	<p>Descrever a eficácia da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos.</p>	<p>A fisioterapia preventiva voltada a terceira idade, atua na prevenção de doenças provocadas pelo envelhecimento, melhorando a</p>	<p>Conclui-se que a fisioterapia geriátrica tem como objetivo a reinserção social no âmbito preventivo e curativo, promovendo melhora na</p>

				força, resistência e equilíbrio, evitando quedas futuras.	qualidade de vida do idoso.
8	MORAES <i>et al.</i> , 2017.	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.
9	COSTA; SILVEIRA; MUNDIM, 2021.	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: Autora (2022).

Levando em consideração os resultados apresentados na Tabela 1, percebe-se a presença em alguns artigos da intervenção fisioterapêutica e suas estratégias selecionadas na prevenção de quedas no público idoso, a prática de exercícios físicos com regularidade, sobretudo atividades relacionadas ao aspecto aquático, e ainda atividades contributivas aos aspectos funcionais do alvo de

pesquisa, como correr, pular, agachar sendo exemplos de atividades neste contexto. Não obstante, é identificado também o debate entre os autores sobre a importância 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, principalmente na articulação de meios para a prevenção e o tratamento que visem diminuir os riscos de inépcias físicas, como pode ser observado na discussão abaixo.

O estudo permitiu verificar quais intervenções têm sido adotadas por fisioterapeutas na prevenção de quedas em relação ao público da terceira idade e seus efeitos em benefício desta classe, possibilitando também identificar causas e variáveis de risco em decorrência de quedas ocorridas em idosos, ampliando, assim, o horizonte de entendimento do manejo fisioterapêutico e os desafios enfrentados pelos profissionais da área diante das ocorrências que surgem.

Taguchi *et al.* (2022), em conclusão decorrente de análises de dados de pesquisa, apontam que existe maior propensão entre idosos frágeis sofrerem quedas, do que idosos não frágeis ou pré-frágeis. A pesquisa elucida ainda a constatação, ao trazer 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 mostrava-se predominante, sendo 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. Neste sentido, Paiva, Lima e Barros (2019), ao relatar a influência do tipo, frequência e local de ocorrência das quedas, traz informações extraídas de uma amostragem de 986 idosos entrevistados, em que formas de quedas, 8,2% foram em consequência de desmaio ou tontura e 91,7% de escorregão ou tropeção. Quanto aos locais onde ocorreram essas quedas, teve-se 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.

Kalil *et al.* (2022), acrescentam a esses dados discutidos no parágrafo anterior, 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. Dos pacientes atendidos que tiveram algum escorregão ou caíram, 34,55% do total, foram em virtude de objetos no chão 34,55% e acidente de moto com 14,55%. Tiensoli *et al.* (2019), ressalta o predomínio de idosos ausentes de quaisquer familiares ou acompanhantes na chegada ao pronto-socorro alvo de seu estudo.

Ainda Tiensoli *et al.* (2019), afirmam em seus estudos que as características em maior evidência nos idosos caídores 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-se a alta como consequência natural após consulta, enquanto que Kalil *et al.* (2021) enumeram essas consequências de modo mais detalhado, presentes nos prontuários analisados, em que aparecem predominantemente: fratura, traumatismo cranioencefálico, edema, trauma de queda sem sutura, escoriação, trauma de queda com sutura, lombalgia e algia.

Em que pese todas as informações apresentadas, indicando um aumento na atenção à saúde do idoso, Santos (2020) aponta para ações com o objetivo de prevenção dos perigos provenientes do envelhecimento, bem como ações que visam promover a qualidade de vida para o público da terceira idade como principais vertentes de interesse na manutenção da saúde dessa classe.

Assim, com relação ao cuidado oferecido ao idoso, a família é uma importante aliada no tratamento em prol da qualidade de vida de seus idosos, sobretudo, é como conclui Silveira e Martins (2022), no processo de estimulação da adoção dos aconselhamentos oferecidos pelos profissionais de fisioterapia, de forma educada e afetiva. 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 nessa faixa etária.

No intuito de evidenciar estratégias que possam ser adotadas pelo fisioterapeuta no manejo e redução de riscos de queda com pessoas idosas, Araújo e Vieira (2021), por meio da avaliação de pesquisas relacionadas à atuação na prevenção de quedas de idosos, encerrou a compreensão de que atividades físicas, e terapias relacionadas à melhora da amplitude de movimentos do corpo, como a

cinesioterapia e a hidroterapia, entre outros, produzem avanços significativos no ganho de força e massa muscular, flexibilidade, equilíbrio e confiança, entendendo a relevância da fisioterapia como autora primordial no modo de viver do idoso e em sua prevenção de quedas e na qualidade vida.

Em concordância às considerações dos autores citados anteriormente, Costa, Silveira e Mundim (2021), concluem que a criação de protocolos fisioterapêuticos se tornaram eficazes na prevenção de quedas contribuindo para a diminuição da inabilidade proveniente de lesões em decorrência das alterações fisiológicas sistêmicas, onde a prática constante de exercícios físicos contribui para a promoção de melhoras significativas na flexibilidade, no equilíbrio, na evolução da resistência muscular e funcionalidade, rompendo com as reincidências de quedas e melhorando a qualidade de vida dos idosos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A investigação realizada neste estudo concedeu a oportunidade de sinalizar e demonstrar os principais efeitos da intervenção fisioterapêutica, bem como as estratégias, junto às causas e fatores de risco, para a prevenção de quedas em idosos, 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.

O enfraquecimento das articulações consiste na principal característica de transformação enfrentada pelos idosos, refletida na fragilidade e vulnerabilidade, e podendo ser visto também na capacidade de equilíbrio funcional, que diminui na terceira idade. Acompanhado disso, vem a dificuldade de realizar tarefas consideradas fáceis, sobretudo as domésticas, em que se enxerga o desempenho comprometido na execução dos afazeres. Em seguida, vêm os problemas de saúde mais severos, como por exemplo, déficits ósseos, redução da audição, ocorrendo esses efeitos de indivíduo para indivíduo.

A partir do estudo realizado, foi possível compreender ainda, que a maioria dos acidentes, e das quedas, portanto, é causada em virtude da inadequação dos ambientes em que esses idosos residem, onde a infraestrutura do local constitui perigo a eles, levando em consideração os chãos lisos, os batentes altos, a pouca iluminação etc. Mulheres aparecem com maior número de casos de quedas em relação aos homens, inclusive tendo consequências mais graves, como lesões, traumas e fraturas. Assim, 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, seguido do treino de marcha e o trabalho da propriocepção, do equilíbrio, como formas mais contundentes de intervenção. Atrelado a isso, alguns autores apontam para a necessidade do diálogo multidisciplinar visando à construção de estratégias de prevenção cada vez mais efetivas, buscando a estabilidade dos avanços, e a continuidade do atendimento a essa parcela da população.

Este estudo buscou evidenciar os efeitos da intervenção fisioterapêutica, bem como as estratégias, junto às causas e fatores de risco, para a prevenção de quedas em idosos. Limitou-se, entretanto, em vista da quantidade de trabalhos relacionados ao tema das consequências das intervenções, abrindo espaço à discussão sobre o modo como o assunto está sendo encarado pela área da fisioterapia geriátrica, criando, assim, 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/ArcHI/article/view/1784>. Acesso em: 11 abr. 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: 15 abr. 2022.
- ALVES, Roberta Machado; ARAÚJO, Samille Milany Miranda Pimentel de. 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_MD4_SA2_ID2294_23102017043322.pdf. Acesso em 5 out. 2022.
- 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: 06 de out. 2022.
- BAILOSA, Rutelene Oliveira. Atuação do fisioterapeuta em ambiente residencial para prevenção de queda de pessoa idosa. **Revista F&T**, [S. l.], 2020. Disponível em: <https://www.novafisio.com.br/atuacao-do-fisioterapeuta-em-ambiente-residencial-para-prevencao-de-queda-de-pessoa-idosa/>. Acesso em: 05 abr. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Eu quero me exercitar**. idosos e atividade física: nunca é tarde para ter uma vida mais ativa. [S. l.]: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/idosos-e-atividade-fisica-uma-combinacao-que-da-certo>. Acesso em: 15 abr. 2022.
- CHINA, Diego Leandro *et al.* Envelhecimento Ativo e Fatores Associados. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, 2021, v.24, p. 141-156, 2021. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/download/53768/34973/160479>. Acesso em: 28 set. 2022.
- CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. **Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016.**

[S. I.]: Conselho Nacional De Saúde, 2016. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>. Acesso em: 30 maio 2022.

COSTA, Fabiana; SILVEIRA, Rubia; MUNDIM, Melissa. A importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos – artigo de revisão. **Humanidades & Tecnologia (FINOM)**, [S. I.], 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: 16 abr. 2022.

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: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/19036/1/ARTIGO%20-%20CORRIGIDO%20-%20%C3%8DTALA%2C%20VAL%20WESLLEY.pdf>. Acesso em: 28 set. 2022.

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. I.], 2022, p. 36-41, fev. / 2022. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/185748/180940>. Acesso em: 06 jun 2022.

FLEURY, Maria Tereza; WERLANG, Sérgio. Pesquisa aplicada – reflexões sobre conceitos e abordagens metodológicas. **Biblioteca digital**, [S. I.], 2017. Disponível em: https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/18700/A_pesquisa_aplicada_conceito_e_abordagens_metodologicas.pdf. Acesso em: 30 maio 2022.

FONSECA, Renata Francielle Melo dos Reis; MATUMOTO, Sílvia. Prevenção de quedas nos idosos: o que dizem as publicações oficiais brasileiras?. **Revista de Enfermagem e Saúde**, São Paulo, 2020, v.10, n. 3, p. 1-21, 2020. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/11/1129511/9.pdf>. Acesso em: 28 set. 2022.

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: 15 nov. 2022.

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: 15 abr. 2022.

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/kairos/article/download/38206/25924#:~:text=S%C3%A3o%20considerados%20fatores%20socioecon%C3%B4micos%20para,et%20al.%2C%202014>). Acesso em: 7 out. 2022.

MENEZES, Afonso Henrique *et al.* **Metodologia científica teoria e aplicação na educação a distância**. Petrolina-PE: 2019. 83 p. Disponível em: <https://portais.univasf.edu.br/noticias/univasf-publica-livro-digital-sobre-metodologia-cientifica-voltada-para-educacao-a-distancia/livro-de-metodologia-cientifica.pdf/view>. Acesso em: 30 maio 2022.

MERES, Madson Moreira. **A fisioterapia na prevenção de quedas em idosos**. 2018. Orientador: Dra. Patricia Morsch. Bacharel em Fisioterapia- graduação, Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, Ariquemes- RO, 2018. Disponível em: <https://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/2339/1/A%20Fisioterapia%20na%20Preven%C3%A7%C3%A3o%20de%20Quedas%20em%20Idosos.pdf> . Acesso em: 15 abr. 2022.

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: 15 nov. 2022.

NASCIMENTO, Fabiana Rita do; MAGGI, Michel da Rosa; SANT´HELENA, Bruna da Rosa Maggi. 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: 6 out. 2022.

OLIVEIRA, Nilton Marques de; ESTRASBURGO, Udo; PIFFER, Moacir. **Ciências Sociais Aplicadas em Revista - UNIOESTE/MCR**, [S. I.], 2017, v. 17, n.32, p. 87-110, maio/ 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/318886166_Tecnicas_de_Pesquisa_Qualitativa_uma_abordagem_conceitual. Acesso em: 30 maio 2022.

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./apr. 2019. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/1390/1536>. Acesso em: 15 abr. 2022.

OLIVEIRA, Tcharlys Lopes de *et al.* **Principais causas e consequências de quedas em pessoas idosas**: revisão integrativa. Orientador: Ana Cláudia Torres de Medeiros. Bacharel em enfermagem, Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, Campina Grande, 2019. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD1_SA1_ID2160_03062019113014.pdf. Acesso em: 11 abr. 2022.

OMS- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Cataratas**. Fatos importantes. [S. l.]: OMS, 2018. Disponível em: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>. Acesso: 02 abr. 2022.

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/ghfBYJDzzZgpZ7pjisQHKBH/?lang=pt>. Acesso em: 09 nov. 2022.

QUEDAS em idosos. **Portal do Envelhecimento**, [S.l.], 12 nov. 2018. Disponível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/quedas-em-idosos-2-2/>. Acesso em: 28 set. 2022.

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: 15 abr. 2022.

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: 16 abr. 2022.

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/iniciacao-cientifica/article/view/319/256>. Acesso em: 28 set. 2022.

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: 11 abr. 2022.

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: 11

abr. 2022.

SANTOS, Karen Christina Rodrigues dos. Fisioterapeuta e a saúde do idoso na atenção básica. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, 2020, v. 07, p. 153-160. Julho/ 2020. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/fisioterapeuta-e-a-saude>. Acesso em: 15 nov. 2022.

SILVA, Janine Mariana Sampaio; BOLPATO, Marieli Basso. Principais causas de quedas em idosos e atuação da enfermagem nas orientações preventivas. **Revista Saúde- NPEPS**, São Paulo, 2017, v. 2, n. 2, p. 418-429, 2017. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/03/1053095/2278-8871-5-pb-1.pdf>. Acesso em: 8 out. 2022.

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: 16 abr. 2022.

SILVA, Joziane Santos da *et al.* Ações na atenção básica para a prevenção de quedas em idosos. **Brasileiro jornal de desenvolvimento**, 2020, v. 6, n. 5, p. 22798-22808, maio/ 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/9441#:~:text=Os%20cuidados%20de%20enfermagem%20desenvolvidos,quanto%20aos%20fatores%20de%20risco>. Acesso em: 10 abr. 2022.

SILVA, Leiliane Moraes dos Santos *et al.* Fatores associados ao risco de queda em idosos: uma revisão integrativa. In: 22ª JORNADA DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA, 2., 2020. **Anais eletrônicos [...]**. Pernambuco: 2020. p. 181. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/11988/114115746>. Acesso em: 15 abr. 2022.

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: 09 nov. 2022.

SIMIÉLI, Isabela; PADILHA, Letícia Aparecida Resende Padilha; TAVARES, Cristiane Fernandes de Freitas. Realidade do envelhecimento populacional frente às doenças crônicas não transmissíveis. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, São Paulo, 2019, v.37, p. 1-9, ago./set. 2019. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/1511/1084>. Acesso em: 28 set. 2022.

SOARES, Antônia Ildenir Rego; VENEZIANO, Leonardo Squinello Nogueira. Papel da fisioterapia nos cuidados e prevenção de quedas em idosos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação-REASE**, São Paulo, 2022, v.8, n. 5, p. 2347- 2359, 2022. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5676/2193>. Acesso em: 28 set. 2022.

SOFIATTI, Stéfanny de Liz *et al.* A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, [S. l.], 2021, v. 7, n. 17, p. 31-37, 15 abr. 2021. Disponível em: <https://rbmc.emnuvens.com.br/rbmc/article/download/87/54/#:~:text=O%20fisioterapeuta%20apresenta%20um%20papel,funcional%2C%20redu%C3%A7%C3%A3o%20das%20incapacidades%20e>. Acesso em: 02 abr. 2022.

SOUZA, Amanda Queiroz de. Incidência e fatores preditivos de quedas em idosos na comunidade: um estudo longitudinal. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], 2019, set. /2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/H4tJXz4p9wcjDrg5zzFLHSt/?lang=pt>. Acesso em: 06 jun. 2022.

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: 09 nov. 2022.

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: 15 nov. 2022.

APÊNDICES

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

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: uma
revisão sistemática¹

PHYSIOTHERAPY PERFORMANCE IN FALL PREVENTION IN THE ELDERLY: a
systematic review

Geovana Lopes Fonsêca²

Adelzir Malheiros e Silva Carvalho Barbosa Haidar³

RESUMO

A fase do envelhecimento é 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 para o surgimento das quedas e conseqüentemente, afetando a saúde mental e psicológica do idoso. Dessa forma, a intervenção fisioterapêutica exerce papel na prevenção, restauração e reabilitação do indivíduo para que logo retorne as suas atividades de vida diária. O objetivo deste estudo designa a avaliar os efeitos da intervenção fisioterapêutica, bem como as estratégias, junto as causas e fatores de risco, para a prevenção de quedas em idosos. Este estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo revisão sistemática, de caráter exploratório e descritivo, com abordagem qualitativa. 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 9 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, melhorando a capacidade funcional do idoso. 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 estratégias de prevenção cada vez mais efetivas, buscando a estabilidade dos avanços e a continuidade do atendimento a essa parcela da população.

Palavras-chave: Prevenção de Quedas. Fisioterapia em Gerontologia. Saúde do Idoso.

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

² Graduanda do 10º Período do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco - UNDB. E-mail: geovana.fonsek@gmail.com.

³ Professora Mestre. Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco - UNDB. E-mail: adelzirhaidar@yahoo.com.br.

ABSTRACT

The aging phase is characterized by a reduction in the individual's ability to adapt to functional activities, leading to degeneration of the body, decreased strength, flexibility, balance and gait, contributing to the onset of falls and, consequently, affecting the mental and psychological health of the elderly individual. Thus, the physiotherapeutic intervention plays a role in the prevention, restoration and rehabilitation of the individual so that they can soon return to their activities of daily routine. The objective of this study is to evaluate the effects of physical therapy intervention, as well as the strategies, together with the causes and risk factors, for the prevention of falls in the elderly. This study is a bibliographical research of the systematic review type, exploratory and descriptive, with a qualitative approach. 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. Nine articles were selected, for they met the inclusion criteria. In most studies, the importance of physiotherapeutic intervention and its strategies to prevent falls in the elderly were identified, through the practice of regular physical exercises, improving the functional capacity of the elderly. Therefore, it is necessary the presence of a physiotherapy professional, family members and multidisciplinary teams to work together to enable a more active and operating old age for the elderly population, aiming at the construction of increasingly effective prevention strategies, seeking the stability of advances and continuity of care for this segment of the population.

Keywords: Fall preventions. Physiotherapy in Gerontology. Elderly Health.

1 INTRODUÇÃO

No final do século XIX, na Europa Ocidental, deu-se início ao envelhecimento populacional, que logo se expandiu por diversos países, principalmente no Brasil. A taxa de natalidade era de mais ou menos 5 a 8 filhos por mulher na década de 60, fazendo com que esse índice decaísse nos últimos 30 anos, resultando para 2 a 5 filhos por mulher, correlacionando na diminuição da mortalidade e o aumento da expectativa de vida (SIMIELI; PADILHA; TAVARES, 2019).

Para China *et al.* (2021), o aumento da expectativa de vida e o número de idosos cresce em ritmo acelerado e em 2047, a estimativa é que essa população pare de crescer, levando-se em conta aos grupos da população mais velha, pois apresentam uma proporção maior comparado aos grupos mais jovens. Atualmente, a população idosa tende a ter uma a cada nove pessoas idade relevante a 60 anos ou mais de idade e, em 2050, estima-se que deverá haver a cada cinco pessoas, um idoso.

A fase do envelhecimento é caracterizada pela redução da capacidade de adaptação do indivíduo às atividades funcionais, levando a diminuição da força e degeneração do organismo, redução da flexibilidade, do equilíbrio e da marcha, trazendo como consequência, a incidência de quedas (SOFIATTI *et al.*, 2021).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), a cada 684.000 indivíduos por ano, são vítimas de quedas por lesões não intencionais em todo o mundo, resultando na segunda principal causa de morte, ficando atrás das lesões ocasionadas no trânsito.

O conceito de quedas caracteriza-se por meio do deslocamento não intencional do corpo com a superfície de apoio, resultando na mudança de posição do indivíduo para a posição inicial, não havendo fatores intrínsecos, acidentes ou perda da consciência do indivíduo (SOUZA, 2019). Com isso, as quedas tornam-se um fator preocupante para a saúde do idoso, pois afetam a saúde física e mental dos mesmos, além de traumas decorrentes desses incidentes, nas quais geram grande impacto na saúde desses indivíduos (FONSECA; SILVIA, 2020).

Diante desse agravo na saúde dos indivíduos, os idosos começam a necessitar de ajuda dos familiares e/ou cuidador em suas atividades de vida diária, em razão da falta de autonomia para realizar seus afazeres, pelo medo de cair e de gerar novas fraturas (SOARES; VENEZIANO, 2022).

Dessa forma, prevenir as quedas é fundamental e a intervenção fisioterapêutica faz-se necessário em todas as fases da vida, mas na terceira idade, o cuidado é muito mais relevante, não somente ao tratamento, mas na prevenção. Garantir a saúde do idoso, torna-se um hábito constante e em razão disso, é indispensável o acompanhamento de um profissional qualificado, capaz de desenvolver práticas preventivas para os idosos (BAILOSA, 2020).

A fisioterapia preventiva é extremamente importante para o bem-estar do idoso, pois atua na preservação de suas funções motoras, utilizando-se de exercícios

físicos, avaliação do ambiente domiciliar e verificação dos riscos não relacionados ao ambiente de longa permanência do idoso, com o intuito de adiar e/ou minimizar possíveis patologias em decorrência ao envelhecimento, inclusive as quedas (MERES, 2018).

A prática do exercício físico proporciona diversos benefícios a saúde e em razão disso, idosos que se movimentam no dia a dia, tendem a ter uma melhor capacidade funcional e melhor qualidade de vida por meio desses exercícios, ajudando também na redução de sintomas de depressão, ansiedade, baixando os níveis de colesterol, controlando a pressão arterial, além de prevenir a perda de massa muscular e doenças como, osteoporose, diabetes, cânceres, doenças cardíacas, entre outras (BRASIL, 2021).

Nesse sentido, buscando a saúde e bem-estar do idoso, implementa-se a realização de medidas e estratégias adotadas pelo fisioterapeuta para a prevenção de quedas em idosos. A fisioterapia tem intuito de manter e melhorar a capacidade funcional, a força muscular, a flexibilidade, a marcha e o equilíbrio, fazendo com que adquira maior confiança em si (FARIA; FREITAS; OLIVEIRA, 2021).

Diante do cenário apresentado, o objetivo deste estudo designa a avaliar os efeitos da intervenção fisioterapêutica, bem como as estratégias, junto as causas e fatores de risco, para a prevenção de quedas em idosos.

Como justificativa, observa-se que a incidência de quedas em idosos vem se tornando recorrente a partir dos 65 anos de idade conforme o Portal do Envelhecimento (2018). Isso, vem trazendo sérias consequências para a qualidade de vida do idoso.

Diante desse dado, notou-se que a prevenção de quedas em idosos são os maiores desafios para a saúde pública, sendo assim, torna-se preciso que os profissionais da saúde estejam aptos para detectar prováveis fatores de risco, assim como medidas preventivas (SILVA *et al.*, 2020).

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 da intervenção fisioterapêutica, bem como as estratégias, junto as causas e fatores de risco, para a prevenção de quedas em idosos.

Este trabalho será dividido em 3 seções. Na seção 1, é relevante discutir assuntos pertinentes às alterações fisiológicas e fatores de risco em idosos, na qual podem contribuir para a ocorrência de quedas nessa população.

Na seção 2, destacam-se as causas e consequências das quedas em idosos, verificando quais estruturas corporais são as mais acometidas por esse incidente.

Sendo assim, na seção 3, o estudo demonstrará as estratégias do fisioterapeuta no manejo e redução de risco de quedas, implementando programas de atividades capazes de reduzir e prevenir quedas e melhorar a saúde e bem-estar do idoso.

2 SAÚDE DO IDOSO

3.1 Alterações fisiológicas e fatores de risco em idosos

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.

Conforme Manso *et al.* (2018), outros fatores que 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.

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).

Deve-se levar em conta ao estado nutricional, 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).

Para Silva (2020), os fatores associados com maior prevalência foram múltiplas medicações, comorbidades relacionadas principalmente a hipertensão e diabetes, alterações na visão e a convivência com obstáculos (degraus, pisos irregulares e tapetes), com predomínio de quedas no quarto.

É importante 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. Daí, 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).

3.2 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).

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; ARAÚJO; TERTULIANO, 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).

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).

O evento da queda interfere diretamente na qualidade de vida do idoso, aumentando o risco de hospitalizações e muitas vezes, progredindo para a óbito. O indivíduo fica limitado a suas atividades de vida diária, devido suas dores e/ou limitações funcionais que desencadeiam, necessitando de medidas e ações protetoras voltadas para o atendimento das necessidades básicas do idoso, juntamente com seus familiares e cuidadores (SILVA; BOLPATO, 2017).

3.3 Estratégias do fisioterapeuta no manejo e redução de risco de quedas

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.*, 2017).

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; MAGGI; SANT'HELENA, 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).

De acordo com Silva, Silva Neto e Vidal (2020, p.4):

[...] é confirmado que a prática de atividade física melhora a saúde do idoso de forma global, auxilia na prevenção de quedas, oferece maior segurança na realização das atividades de vida diária, beneficia o contato social, reduz o risco de doenças crônicas, melhora a saúde física e mental e a performance funcional, proporciona também independência, autonomia e qualidade de vida. Esta deve ser orientada por um profissional qualificado, seja em educador físico ou fisioterapeuta.

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).

3 METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de natureza básica. Para Fleury e Werlang (2017), uma pesquisa de natureza básica, tem intuito de proporcionar conhecimentos através de conceitos, verificação de hipóteses, tipologias e a elaboração de teorias que tenham maior relevância nas disciplinas acadêmicas.

A pesquisa, levando-se em conta o objetivo principal do trabalho, se caracteriza como exploratória e descritiva. Segundo Menezes *et al.* (2019), a pesquisa exploratória é definida como um desenvolvimento e esclarecimento de ideias, nas quais ajuda o pesquisador a entender ou aperfeiçoar seus conhecimentos em um dado assunto e com os resultados, conduzir a novas pesquisas juntamente com novas abordagens. Já a pesquisa descritiva, procura fazer a descrição de características de um grupo ou fenômeno, relacionar variáveis, analisar as opiniões e crenças de certa população.

Possui abordagem qualitativa. Uma pesquisa qualitativa, é capaz de explanar uma razão analítica dos fatos de modo linear, explicando as causas e

relações aos elementos pesquisados, onde surgem uma pesquisa de levantamento de opiniões. Busca ainda, adotar o senso comum, o conhecimento empírico para responder aos questionamentos levantados, os pontos de vista diferenciados em relação ao problema da pesquisa (OLIVEIRA; STRASSBURG; PIFFER, 2017).

O estudo utiliza-se de pesquisa bibliográfica do tipo revisão sistemática. Para essa revisão, foi realizada uma busca por artigos nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo, PubMed, e Revistas com validade acadêmica de pesquisa. As palavras-chave utilizadas na busca foram: prevenção de quedas, fisioterapia em gerontologia e saúde do idoso.

Como critério de inclusão dos materiais literários neste estudo, incluem-se artigos que tenham relação com o tema proposto e que tenham um período de publicação dos últimos 5 anos pela possibilidade de poder ser encontrado um maior número de artigos científicos sobre o tema. Além disso, incluíram-se apenas artigos disponibilizados em português. Como critérios de exclusão, foram rejeitados os materiais literários que não tinham relação direta com o tema proposto pelo trabalho, sendo excluídos artigos incompletos, dissertações, resumos expandidos e artigos duplicados. Dessa forma, serão realizadas as leituras dos artigos, com o objetivo de avaliar os efeitos da intervenção fisioterapêutica, bem como as estratégias, junto as causas e fatores de risco, para a prevenção de quedas em idosos.

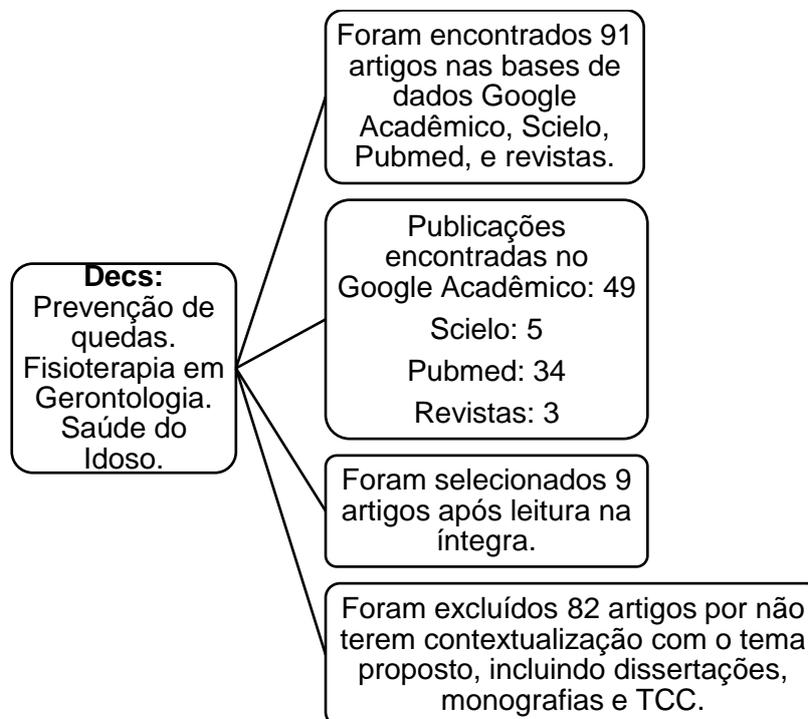
Após ser realizada a busca, os materiais que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão foram analisados e resumidos em uma tabela. O resumo foi organizado de forma a apresentar a estrutura dos trabalhos em tópicos, compostos por: nome do autor e ano de publicação, título, objetivos, principais resultados obtidos e conclusão.

Para esta pesquisa, não foi necessário submeter o projeto do estudo à aprovação de um comitê de ética em pesquisa, por se tratar de literatura científica. De acordo com a Resolução Nº 510, elaborada no dia 07 de abril de 2016, não serão registradas nem avaliadas pelos sistemas dos Comitês de Ética em Pesquisa (CEP) e Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP): VI - pesquisa realizada exclusivamente com textos científicos para revisão da literatura científica (CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE, 2016).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das palavras-chave utilizadas e dos critérios de inclusão e exclusão descritos anteriormente, pela leitura dos títulos e resumos, foram encontrados 91 artigos científicos. Em seguida, após uma segunda leitura dos materiais selecionados, foram excluídos 82 trabalhos, destes 77 artigos científicos, 1 dissertação, 1 monografia e 3 TCC, por não ter contextualização com o tema proposto, permanecendo no estudo 9 artigos científicos como mostra o fluxograma.

Figura – Fluxograma de processo de seleção da amostra.



Fonte: Autora (2022).

A seguir, observa-se uma súmula dos artigos analisados nesta revisão com os dados coletados de cada autor e seus respectivos protocolos de intervenção e resultados descritos na Tabela 1.

Tabela 2– Resultados dos dados extraídos dos estudos incluídos.

Nº	Autor e ano	Título	Objetivos	Resultados	Conclusão
1	TAGUCHI <i>et al.</i> , 2022.	Síndrome da fragilidade e riscos para	Identificar a prevalência da Síndrome da	O DGI-Brazilian brief foi capaz de identificar	A fragilidade e pré-fragilidade foi identificada em

		queda na comunidade de idosos.	Fragilidade em idosos e a relação com o risco de queda.	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.	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.
2	PAIVA; LIMA; BARROS, 2021.	Quedas e qualidade de vida relacionada à saúde: influência da frequência e do tipo de localização 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 alto, diminuindo 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.
3	KALIL <i>et al.</i> 2021.	Quedas de pacientes idosos atendidos em uma unidade de pronto atendimento na cidade de Goianésia-GO.	Identificar as causas e consequências das quedas de pacientes idosos, ocorridas fora do âmbito hospitalar, antes da internação em uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA) de	O estudo observou que a maior causa de quedas em idosos é o ambiente inadequado, onde 76% das quedas ocorreram no domicílio. Cada paciente teve uma ou mais consequências, que ficaram entre leves, moderadas ou graves. Todos	Foi possível identificar que as principais causas de quedas sofridas em idosos corresponde ao ambiente inadequado. Devido ao evento adverso, os pacientes tiveram algia, trauma, escoriações, edemas, traumatismo cranioencefálico,

			Goianésia, no estado de Goiás.	os 55 pacientes apresentaram algum tipo de algia.	fraturas e hematomas.
4	TIENSOLI <i>et al.</i> 2019.	Características dos idosos atendidos em um pronto-socorro em decorrência de queda.	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.
5	SANTOS, 2020.	Fisioterapia e a saúde do idoso na atenção básica.	O objetivo deste estudo foi discorrer sobre a importância da atuação do fisioterapeuta na saúde do idoso na atenção básica.	A saúde do idoso envolve vários eventos, um exemplo são as quedas, que são multifatoriais de alta complexidade terapêutica, exigindo um trabalho incansável na prevenção, para tanto, é necessária uma equipe multiprofissional da qual o fisioterapeuta faz parte.	Muitos foram avanços quanto a inserção do profissional fisioterapeuta na atenção básica, bem como, as ações voltadas para a saúde do idoso são de suma importância, necessitando de uma equipe cada vez mais preparada e completa, principalmente com a atenção do profissional fisioterapeuta.

6	SILVEIRA; MARTINS, 2022.	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.	Os estudos apontaram que o fisioterapeuta e a 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.	A pesquisa considerou-se cabível apresentar o protocolo de exercícios VIVIFRAIL, 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.
7	ARAÚJO; VIEIRA, 2021.	Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão bibliográfica.	Descrever a eficácia da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos.	A fisioterapia preventiva voltada a terceira idade, atua na prevenção de doenças provocadas pelo envelhecimento, melhorando a força, resistência e equilíbrio, evitando quedas futuras.	Conclui-se que a fisioterapia geriátrica tem como objetivo a reinserção social no âmbito preventivo e curativo, promovendo melhora na qualidade de vida do idoso.
8	MORAES <i>et al.</i> , 2017.	Características das quedas em idosos que vivem na comunidade:	Identificar se há relação com as características sociodemográficas, de saúde física, comorbidades,	Foram incluídos no estudo 774 idosos, e destes, 299 relataram queda no último ano, sendo que	As características das quedas são diferentes para os idosos que caíram uma ou duas ou mais

		estudo de base populacional.	condições clínicas e com as circunstâncias de quedas.	176 caíram uma vez e 123 relataram ter caído duas vezes ou mais.	vezes, o que pode nortear os profissionais de saúde, idosos e seus familiares em relação a estratégias específicas para prevenção de quedas.
9	COSTA; SILVEIRA; MUNDIM, 2021.	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: Autora (2022).

Levando em consideração os resultados apresentados na Tabela 1, percebe-se a presença em alguns artigos da intervenção fisioterapêutica e suas estratégias selecionadas na prevenção de quedas no público idoso, a prática de exercícios físicos com regularidade, sobretudo atividades relacionadas ao aspecto aquático, e ainda atividades contributivas aos aspectos funcionais do alvo de pesquisa, como correr, pular, agachar sendo exemplos de atividades neste contexto. Não obstante, é identificado também o debate entre os autores sobre a importância 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, principalmente na articulação de meios para a prevenção e o tratamento que visem diminuir os riscos de inépcias físicas, como pode ser observado na discussão abaixo.

O estudo permitiu verificar quais intervenções têm sido adotadas por fisioterapeutas na prevenção de quedas em relação ao público da terceira idade e seus efeitos em benefício desta classe, possibilitando também identificar causas e variáveis de risco em decorrência de quedas ocorridas em idosos, ampliando, assim, o horizonte de entendimento do manejo fisioterapêutico e os desafios enfrentados pelos profissionais da área diante das ocorrências que surgem.

Taguchi *et al.* (2022), em conclusão decorrente de análises de dados de pesquisa, apontam que existe maior propensão entre idosos frágeis sofrerem quedas, do que idosos não frágeis ou pré-frágeis. A pesquisa elucida ainda a constatação, ao trazer 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 mostrava-se predominante, sendo 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. Neste sentido, Paiva, Lima e Barros (2019), ao relatar a influência do tipo, frequência e local de ocorrência das quedas, traz informações extraídas de uma amostragem de 986 idosos entrevistados, em que formas de quedas, 8,2% foram em consequência de desmaio ou tontura e 91,7% de escorregão ou tropeção. Quanto aos locais onde ocorreram essas quedas, teve-se 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.

Kalil *et al.* (2022), acrescentam a esses dados discutidos no parágrafo anterior, 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. Dos pacientes atendidos que tiveram algum escorregão ou caíram, 34,55% do total, foram em virtude de objetos no chão 34,55% e acidente de moto com 14,55%. Tiensoli *et al.* (2019), ressalta o predomínio de idosos ausentes de quaisquer familiares ou acompanhantes na chegada ao pronto-socorro alvo de seu estudo.

Ainda Tiensoli *et al.* (2019), afirmam em seus estudos que as características em maior evidência nos idosos caidores 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-se a alta como consequência natural após consulta, enquanto que Kalil *et al.* (2021) enumeram essas consequências de modo mais detalhado, presentes nos prontuários analisados, em que aparecem predominantemente: fratura, traumatismo cranioencefálico, edema, trauma de queda sem sutura, escoriação, trauma de queda com sutura, lombalgia e algia.

Em que pese todas as informações apresentadas, indicando um aumento na atenção à saúde do idoso, Santos (2020) aponta para ações com o objetivo de prevenção dos perigos provenientes do envelhecimento, bem como ações que visam promover a qualidade de vida para o público da terceira idade como principais vertentes de interesse na manutenção da saúde dessa classe.

Assim, com relação ao cuidado oferecido ao idoso, a família é uma importante aliada no tratamento em prol da qualidade de vida de seus idosos, sobretudo, é como conclui Silveira e Martins (2022), no processo de estimulação da adoção dos aconselhamentos oferecidos pelos profissionais de fisioterapia, de forma educada e afetiva. 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 nessa faixa etária.

No intuito de evidenciar estratégias que possam ser adotadas pelo fisioterapeuta no manejo e redução de riscos de queda com pessoas idosas, Araújo e Vieira (2021), por meio da avaliação de pesquisas relacionadas à atuação na prevenção de quedas de idosos, encerrou a compreensão de que atividades físicas, e terapias relacionadas à melhora da amplitude de movimentos do corpo, como a cinesioterapia e a hidroterapia, entre outros, produzem avanços significativos no ganho de força e massa muscular, flexibilidade, equilíbrio e confiança, entendendo a relevância da fisioterapia como autora primordial no modo de viver do idoso e em sua prevenção de quedas e na qualidade vida.

Em concordância às considerações dos autores citados anteriormente, Costa, Silveira e Mundim (2021), concluem que a criação de protocolos fisioterapêuticos se tornaram eficazes na prevenção de quedas contribuindo para a

diminuição da inabilidade proveniente de lesões em decorrência das alterações fisiológicas sistêmicas, onde a prática constante de exercícios físicos contribui para a promoção de melhoras significativas na flexibilidade, no equilíbrio, na evolução da resistência muscular e funcionalidade, rompendo com as reincidências de quedas e melhorando a qualidade de vida dos idosos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A investigação realizada neste estudo concedeu a oportunidade de sinalizar e demonstrar os principais efeitos da intervenção fisioterapêutica, bem como as estratégias, junto às causas e fatores de risco, para a prevenção de quedas em idosos, 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.

O enfraquecimento das articulações consiste na principal característica de transformação enfrentada pelos idosos, refletida na fragilidade e vulnerabilidade, e podendo ser visto também na capacidade de equilíbrio funcional, que diminui na terceira idade. Acompanhado disso, vem a dificuldade de realizar tarefas consideradas fáceis, sobretudo as domésticas, em que se enxerga o desempenho comprometido na execução dos afazeres. Em seguida, vêm os problemas de saúde mais severos, como por exemplo, déficits ósseos, redução da audição, ocorrendo esses efeitos de indivíduo para indivíduo.

A partir do estudo realizado, foi possível compreender ainda, que a maioria dos acidentes, e das quedas, portanto, é causada em virtude da inadequação dos ambientes em que esses idosos residem, onde a infraestrutura do local constitui perigo a eles, levando em consideração os chãos lisos, os batentes altos, a pouca iluminação etc. Mulheres aparecem com maior número de casos de quedas em relação aos homens, inclusive tendo consequências mais graves, como lesões, traumas e fraturas. Assim, 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, seguido do treino de marcha e o trabalho da propriocepção, do equilíbrio, como formas mais contundentes de intervenção. Atrelado a isso, alguns autores apontam para a necessidade do diálogo multidisciplinar visando à construção de estratégias de prevenção cada vez mais efetivas, buscando a estabilidade dos avanços, e a continuidade do atendimento a essa parcela da população.

Este estudo buscou evidenciar os efeitos da intervenção fisioterapêutica, bem como as estratégias, junto às causas e fatores de risco, para a prevenção de quedas em idosos. Limitou-se, entretanto, em vista da quantidade de trabalhos relacionados ao tema das consequências das intervenções, abrindo espaço à discussão sobre o modo como o assunto está sendo encarado pela área da fisioterapia geriátrica, criando, assim, 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/ArchI/article/view/1784>. Acesso em: 11 abr. 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. 2019. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6966617.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2022.

ALVES, Roberta Machado; ARAÚJO, Samille Milany Miranda Pimentel de. 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_MD4_SA2_ID2294_23102017043322.pdf. Acesso em 5 out. 2022.

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: 06 de out. 2022.

BAILOSA, Rutelene Oliveira. Atuação do fisioterapeuta em ambiente residencial para prevenção de queda de pessoa idosa. **Revista F&T**, [S. l.], 2020. Disponível em: <https://www.novafisio.com.br/atuacao-do-fisioterapeuta-em-ambiente-residencial-para-prevencao-de-queda-de-pessoa-idosa/>. Acesso em: 05 abr. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Eu quero me exercitar**. idosos e atividade física: nunca é tarde para ter uma vida mais ativa. [S. l.]: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queiro-me-exercitar/noticias/2021/idosos-e-atividade-fisica-uma-combinacao-que-da-certo>. Acesso em: 15 abr. 2022.

CHINA, Diego Leandro *et al.* Envelhecimento Ativo e Fatores Associados. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, 2021, v.24, p. 141-156, 2021. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/download/53768/34973/160479>. Acesso em: 28 set. 2022.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. **Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016**.

[S. I.]: Conselho Nacional De Saúde, 2016. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>. Acesso em: 30 maio 2022.

COSTA, Fabiana; SILVEIRA, Rubia; MUNDIM, Melissa. A importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos – artigo de revisão. **Humanidades & Tecnologia (FINOM)**, [S. I.], 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: 16 abr. 2022.

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: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/19036/1/ARTIGO%20-%20CORRIGIDO%20-%20%C3%8DTALA%2C%20VAL%20VAL%20WESLLEY.pdf>. Acesso em: 28 set. 2022.

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. I.], 2022, p. 36-41, fev. / 2022. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/185748/180940>. Acesso em: 06 jun. 2022.

FLEURY, Maria Tereza; WERLANG, Sérgio. Pesquisa aplicada – reflexões sobre conceitos e abordagens metodológicas. **Biblioteca digital**, [S. I.], 2017. Disponível em: https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/18700/A_pesquisa_aplicada_conceito_e_abordagens_metodologicas.pdf. Acesso em: 30 maio 2022.

FONSECA, Renata Francielle Melo dos Reis; MATUMOTO, Sílvia. Prevenção de quedas nos idosos: o que dizem as publicações oficiais brasileiras?. **Revista de Enfermagem e Saúde**, São Paulo, 2020, v.10, n. 3, p. 1-21, 2020. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/11/1129511/9.pdf>. Acesso em: 28 set. 2022.

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: 15 nov. 2022.

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: 15 abr. 2022.

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/kairos/article/download/38206/25924#:~:text=S%C3%A3o%20considerados%20fatores%20socioecon%C3%B4micos%20para,et%20al.%2C%202014>). Acesso em: 7 out. 2022.

MENEZES, Afonso Henrique *et al.* **Metodologia científica teoria e aplicação na educação a distância**. Petrolina-PE: 2019. 83 p. Disponível em: <https://portais.univasf.edu.br/noticias/univasf-publica-livro-digital-sobre-metodologia-cientifica-voltada-para-educacao-a-distancia/livro-de-metodologia-cientifica.pdf/view>. Acesso em: 30 maio 2022.

MERES, Madson Moreira. **A fisioterapia na prevenção de quedas em idosos**. 2018. Orientador: Dra. Patricia Morsch. Bacharel em Fisioterapia- graduação, Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, Ariquemes- RO, 2018. Disponível em: <https://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/2339/1/A%20Fisioterapia%20na%20Preven%C3%A7%C3%A3o%20de%20Quedas%20em%20Idosos.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2022.

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: 15 nov. 2022.

NASCIMENTO, Fabiana Rita do; MAGGI, Michel da Rosa; SANT´HELENA, Bruna da Rosa Maggi. 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: 6 out. 2022.

OLIVEIRA, Nilton Marques de; ESTRASBURGO, Udo; PIFFER, Moacir. **Ciências Sociais Aplicadas em Revista - UNIOESTE/MCR**, [S. I.], 2017, v. 17, n.32, p. 87-110, maio/ 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/318886166_Tecnicas_de_Pesquisa_Qualitativa_uma_abordagem_conceitual. Acesso em: 30 maio 2022.

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./apr. 2019. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/1390/1536>. Acesso em: 15 abr. 2022.

OLIVEIRA, Tcharlys Lopes de *et al.* **Principais causas e consequências de quedas em pessoas idosas**: revisão integrativa. Orientador: Ana Cláudia Torres de Medeiros. Bacharel em enfermagem, Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, Campina Grande, 2019. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD1_SA1_ID2160_03062019113014.pdf. Acesso em: 11 abr. 2022.

OMS- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Cataratas**. Fatos importantes. [S. l.]: OMS, 2018. Disponível em: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>. Acesso: 02 abr. 2022.

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/ghfBYJDzzZgpZ7pjisQHKBH/?lang=pt>. Acesso em: 09 nov. 2022.

QUEDAS em idosos. **Portal do Envelhecimento**, [S.l.], 12 nov. 2018. Disponível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/quedas-em-idosos-2-2/>. Acesso em: 28 set. 2022.

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: 15 abr. 2022.

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: 16 abr. 2022.

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/iniciacao-cientifica/article/view/319/256>. Acesso em: 28 set. 2022.

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: 11 abr. 2022.

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: 11

abr. 2022.

SANTOS, Karen Christina Rodrigues dos. Fisioterapeuta e a saúde do idoso na atenção básica. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, 2020, v. 07, p. 153-160. Julho/ 2020. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/fisioterapeuta-e-a-saude>. Acesso em: 15 nov. 2022.

SILVA, Janine Mariana Sampaio; BOLPATO, Marieli Basso. Principais causas de quedas em idosos e atuação da enfermagem nas orientações preventivas. **Revista Saúde- NPEPS**, São Paulo, 2017, v. 2, n. 2, p. 418-429, 2017. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/03/1053095/2278-8871-5-pb-1.pdf>. Acesso em: 8 out. 2022.

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: 16 abr. 2022.

SILVA, Joziane Santos da *et al.* Ações na atenção básica para a prevenção de quedas em idosos. **Brasileiro jornal de desenvolvimento**, 2020, v. 6, n. 5, p. 22798-22808, maio/ 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/9441#:~:text=Os%20cuidados%20de%20enfermagem%20desenvolvidos,quanto%20aos%20fatores%20de%20risco>. Acesso em: 10 abr. 2022.

SILVA, Leiliane Moraes dos Santos *et al.* Fatores associados ao risco de queda em idosos: uma revisão integrativa. In: 22ª JORNADA DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA, 2., 2020. **Anais eletrônicos [...]**. Pernambuco: 2020. p. 181. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/11988/114115746>. Acesso em: 15 abr. 2022.

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: 09 nov. 2022.

SIMIELI, Isabela; PADILHA, Letícia Aparecida Resende Padilha; TAVARES, Cristiane Fernandes de Freitas. Realidade do envelhecimento populacional frente às doenças crônicas não transmissíveis. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, São Paulo, 2019, v.37, p. 1-9, ago./set. 2019. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/1511/1084>. Acesso em: 28 set. 2022.

SOARES, Antônia Ildenir Rego; VENEZIANO, Leonardo Squinello Nogueira. Papel da fisioterapia nos cuidados e prevenção de quedas em idosos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação-REASE**, São Paulo, 2022, v.8, n. 5, p. 2347- 2359, 2022. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5676/2193>. Acesso em: 28 set. 2022.

SOFIATTI, Stéfanny de Liz *et al.* A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, [S. l.], 2021, v. 7, n. 17, p. 31-37, 15 abr. 2021. Disponível em: <https://rbmc.emnuvens.com.br/rbmc/article/download/87/54/#:~:text=O%20fisioterapeuta%20apresenta%20um%20papel,funcional%2C%20redu%C3%A7%C3%A3o%20das%20incapacidades%20e>. Acesso em: 02 abr. 2022.

SOUZA, Amanda Queiroz de. Incidência e fatores preditivos de quedas em idosos na comunidade: um estudo longitudinal. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], 2019, set. /2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/H4tJXz4p9wcjDrg5zzFLHSt/?lang=pt>. Acesso em: 06 jun. 2022.

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: 09 nov. 2022.

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: 15 nov. 2022.