







O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial do SCISAUDE. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.



LICENÇA CREATIVE COMMONS

A editora detém os direitos autorais pela edição e projeto gráfico. Os autores detêm os direitos autorais dos seus respectivos textos. QUALIDADE DE VIDA NA SAÚDE DO IDOSO 2 de SCISAUDE está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). (CC BY-NC-ND 4.0). Baseado no trabalho disponível em <https://www.scisaude.com.br/catalogo/qualidade-de-vida-na-saude-do-idoso-2/43>

2024 by SCISAUDE  
Copyright © SCISAUDE  
Copyright do texto © 2024 Os autores  
Copyright da edição © 2024 SCISAUDE  
Direitos para esta edição cedidos ao SCISAUDE pelos autores.  
Open access publication by SCISAUDE



# QUALIDADE DE VIDA NA SAÚDE DO IDOSO 2

## ORGANIZADORES

**Me. Paulo Sérgio da Paz Silva Filho**

<http://lattes.cnpq.br/5039801666901284>

<https://orcid.org/0000-0003-4104-6550>

**Esp. Lennara Pereira Mota**

<http://lattes.cnpq.br/3620937158064990>

<https://orcid.org/0000-0002-2629-6634>

### **Editor chefe**

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

### **Projeto gráfico**

Lennara Pereira Mota

### **Diagramação:**

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Lennara Pereira Mota

### **Revisão:**

Os Autores



## Conselho Editorial

Alanderson Carlos Vieira Mata  
Alexsander Frederick Viana Do Lago  
Ana Graziela Soares Rêgo  
Ana Paula Rezendes de Oliveira  
Brenda Barroso Pelegrini  
Anita de Souza Silva  
Antonio Alves de Fontes Junior  
Cirliane de Araújo Morais  
Dayane Dayse de Melo Costa  
Debora Ellen Sousa Costa  
Fabiane dos Santos Ferreira  
Isabella Montalvão Borges de Lima  
João Matheus Pereira Falcão Nunes  
Duanne Edvirge Gondin Pereira  
Fabricia Gonçalves Amaral Pontes  
Francisco Rafael de Carvalho  
Maxsuel Oliveira de Souza  
Francisco Ronner Andrade da Silva  
Mikaele Monik Rodrigues Inácio da Silva  
Micaela de Sousa Menezes  
Pollyana cordeiro Barros  
Sara Janai Corado Lopes  
Salatiel da Conceição Luz Carneiro  
Suellen Aparecida Patricio Pereira  
Thiago Costa Florentino  
Sara Janai Corado Lopes  
Tamires Almeida Bezerra

Iara Nadine Viera da Paz Silva  
Ana Florise Morais Oliveira  
Iran Alves da Silva  
Antonio Evanildo Bandeira de Oliveira  
Danielle Pereira de Lima  
Leonardo Pereira da Silva  
Leandra Caline dos Santos  
Lennara Pereira Mota  
Lucas Pereira Lima Da Cruz  
Elayne da Silva de Oliveira  
Iran Alves da Silva  
Júlia Isabel Silva Nonato  
Lauro Nascimento de Souza  
Marcos Garcia Costa Morais  
Maria Vitalina Alves de Sousa  
Marques Leonel Rodrigues da Silva  
Maria Rafaela Oliveira Bezerra da Silva  
Maryane Karolyne Buarque Vasconcelos  
Ruana Danieli da Silva Campos  
Paulo Sérgio da Paz Silva Filho  
Raissa Escandiusi Avramidis  
Rômulo Evandro Brito de Leão  
Sannya Paes Landim Brito Alves  
Suelen Neris Almeida Viana  
Waydja Lânia Virgínia de Araújo Marinho  
Sarah Carvalho Félix  
Wanderlei Barbosa dos Santos



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Qualidade de vida na saúde do idoso 2 [livro eletrônico] / organizadores Paulo Sérgio da Paz Silva Filho Sérgio, Lennara Pereira Mota. --  
Teresina : SCISAUDE, 2024.  
PDF

Vários autores.  
Bibliografia.  
ISBN 978-65-85376-29-7

1. Artigos - Coletâneas 2. Envelhecimento - Aspectos da saúde 3. Idosos - Qualidade de vida 4. Idosos - Saúde I. Sérgio, Paulo Sérgio da Paz Silva Filho. II. Mota, Lennara Pereira.

24-203662

CDD-613.0438

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Idosos : Promoção da saúde 613.0438

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



10.56161/sci.ed.202404166



978-65-85376-29-7



SCISAUDE  
Teresina – PI – Brasil  
[scienceesaude@hotmail.com](mailto:scienceesaude@hotmail.com)  
[www.scisaude.com.br](http://www.scisaude.com.br)



# APRESENTAÇÃO

De acordo com dados do Ministério da Saúde, o perfil epidemiológico da população idosa é caracterizado pela chamada "tripla carga de doenças". Isso significa que os idosos apresentam uma prevalência significativa de condições crônicas, como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e respiratórias, entre outras. Além disso, há uma incidência considerável de doenças agudas decorrentes de causas externas, como acidentes e quedas, bem como agudizações de condições crônicas. No cenário internacional, a discussão sobre o envelhecimento da população mundial alcançou um marco significativo com a aprovação do Plano Internacional para o Envelhecimento pela Organização das Nações Unidas (ONU), em Madri, no ano de 2002. Esse plano estabeleceu como objetivo fundamental garantir um processo de envelhecimento seguro e digno para todas as populações do mundo, reconhecendo os idosos como cidadãos plenos de direitos e participação ativa nas sociedades. Ao adotar esse plano, a comunidade internacional reconheceu a importância de abordar os desafios e oportunidades decorrentes do envelhecimento da população de forma abrangente e inclusiva. Isso envolve a implementação de políticas e programas que promovam o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos, bem como a proteção de seus direitos humanos e a promoção de sua participação ativa na vida social, econômica e política.

O e-book "**Qualidade de Vida na Saúde do Idoso 2**" é uma obra que se baseia na ciência da saúde e tem como objetivo apresentar estudos de diversos aspectos relacionados à saúde do idoso. Através dessa obra, busca-se atualizar a temática da saúde do idoso, destacando a importância do exercício físico, da prevenção de doenças e da promoção da qualidade de vida.

Além disso, o e-book aborda o uso de novas ferramentas e abordagens para o desenvolvimento de uma atenção à saúde individual e coletiva, com uma abordagem transversal, multiprofissional e holística. Isso significa considerar não apenas os aspectos físicos, mas também os aspectos emocionais, sociais e espirituais da saúde do idoso.

Ao reunir estudos e pesquisas de diferentes áreas da saúde, o e-book oferece uma visão abrangente e atualizada sobre os desafios e oportunidades relacionados ao envelhecimento da população. Destina-se a profissionais da saúde, pesquisadores e estudantes interessados em aprimorar seus conhecimentos e práticas na área da saúde do idoso, contribuindo assim para a promoção de um envelhecimento saudável e de qualidade para essa parcela da população.

**Boa Leitura!!!**



<b>CAPÍTULO 1.....</b>	<b>12</b>
<b>A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA DE QUEDAS EM IDOSOS</b> .....	<b>12</b>
10.56161/sci.ed.202404166c1.....	12
<b>CAPÍTULO 2.....</b>	<b>19</b>
<b>A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO NO CONTROLE DA DIABETES</b> <b>COMO FORMA DE PREVENÇÃO DA RETINOPATIA DIABÉTICA EM IDOSOS</b> .....	<b>19</b>
10.56161/sci.ed.202404166c2.....	19
<b>CAPÍTULO 3.....</b>	<b>31</b>
<b>AGEISMO E ESTEREÓTIPOS DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO:</b> <b>REVISÃO DE ESCOPO.....</b>	<b>31</b>
10.56161/sci.ed.202404166c3.....	31
<b>CAPÍTULO 4.....</b>	<b>46</b>
<b>AS APLICAÇÕES DA CIRURGIA PLÁSTICA NA CORREÇÃO ESTÉTICA DE</b> <b>DEFEITOS CAUSADOS POR TUMORES FACIAIS .....</b>	<b>46</b>
10.56161/sci.ed.202404166c4.....	46
<b>CAPÍTULO 5.....</b>	<b>62</b>
<b>ASPECTOS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E À</b> <b>MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES IDOSOS COM</b> <b>DEPRESSÃO .....</b>	<b>62</b>
10.56161/sci.ed.202404166c5.....	62
<b>CAPÍTULO 6.....</b>	<b>70</b>
<b>ASPECTOS DO ENVELHECIMENTO DO SISTEMA RESPIRATÓRIO E</b> <b>CARDIOVASCULAR DE IDOSOS E AS POSSIBILIDADES TERAPÊUTICAS.....</b>	<b>70</b>
10.56161/sci.ed.202404166c6.....	70
<b>CAPÍTULO 7.....</b>	<b>84</b>
<b>ASSISTÊNCIA MULTIPROFISSIONAL AO PACIENTE IDOSO, NO SETOR DE</b> <b>EMERGÊNCIA .....</b>	<b>84</b>
10.56161/sci.ed.202404166c7.....	84
<b>CAPÍTULO 8.....</b>	<b>91</b>
<b>BIOMARCADORES DO ENVELHECIMENTO NA SAÚDE DOS IDOSOS - UMA</b> <b>EXPLORAÇÃO DAS CATEGORIAS GENÉTICAS, PROTEÔMICAS E</b> <b>METABÓLICAS .....</b>	<b>91</b>
10.56161/sci.ed.202404166c8.....	91
<b>CAPÍTULO 9.....</b>	<b>109</b>
<b>BLEFAROPLASTIA: UMA TENDÊNCIA MAJORITARIAMENTE EM IDOSOS?</b> .....	<b>109</b>



10.56161/sci.ed.202404166c9.....	109
<b>CAPÍTULO 10.....</b>	<b>118</b>
<b>CUIDADOS DE ENFERMAGEM AOS IDOSOS PORTADORES DE HIPERTENSÃO ARTERIAL .....</b>	<b>118</b>
10.56161/sci.ed.202404166c10.....	118
<b>CAPÍTULO 11 .....</b>	<b>128</b>
<b>CUIDADOS PALIATIVOS EM LARES DE IDOSOS E O IMPACTO DESSA ABORDAGEM PARA SEUS RESIDENTES .....</b>	<b>128</b>
10.56161/sci.ed.202404166c11.....	128
<b>CAPÍTULO 12.....</b>	<b>140</b>
<b>DESAFIOS NA INTEGRALIDADE DO CUIDADO À PESSOA IDOSA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE .....</b>	<b>140</b>
10.56161/sci.ed.202404166c12.....	140
<b>CAPÍTULO 13.....</b>	<b>152</b>
<b>EFEITOS COGNITIVOS DA APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO EM IDOSOS... 152</b>	
10.56161/sci.ed.202404166c13.....	152
<b>CAPÍTULO 14.....</b>	<b>163</b>
<b>EFEITOS DA VITAMINA D EM DIFERENTES ASPECTOS DA SAÚDE DO IDOSO: UMA REVISÃO NARRATIVA .....</b>	<b>163</b>
10.56161/sci.ed.202404166c14.....	163
<b>CAPÍTULO 15.....</b>	<b>172</b>
<b>HIPERTENSÃO NO IDOSO INSTITUCIONALIZADO, ABORDAGEM LÚDICO EDUCATIVA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA .....</b>	<b>172</b>
10.56161/sci.ed.202404166c15.....	172
<b>CAPÍTULO 16.....</b>	<b>182</b>
<b>IMPACTOS ASSOCIADOS À SARCOPENIA E SEUS EFEITOS NA MORTALIDADE EM PACIENTES IDOSOS.....</b>	<b>182</b>
10.56161/sci.ed.202404166c16.....	182
<b>CAPÍTULO 17.....</b>	<b>192</b>
<b>IMPACTOS DA SENILIDADE NA MORBIDADE PELA COVID-19 EM LEITOS DE TERAPIA INTENSIVA .....</b>	<b>192</b>
10.56161/sci.ed.202404166c17.....	192
<b>CAPÍTULO 18.....</b>	<b>201</b>
<b>IMPACTOS E COMPLICAÇÕES ASSOCIADOS À POLIFARMÁCIA E À INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA EM PACIENTES IDOSOS.....</b>	<b>201</b>
10.56161/sci.ed.202404166c18.....	201
<b>CAPÍTULO 19.....</b>	<b>213</b>
<b>O CUIDADO EM SAÚDE DO IDOSO E OS EXAMES LABORATORIAIS.....</b>	<b>213</b>



10.56161/sci.ed.202404166c19.....	213
<b>CAPÍTULO 20.....</b>	<b>224</b>
<b>OS DESAFIOS E IMPACTOS ENFRENTADOS POR IDOSOS APÓS FRATURA FEMORAL: UMA REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>224</b>
10.56161/sci.ed.202404166c20.....	224
<b>CAPÍTULO 21.....</b>	<b>234</b>
<b>RELAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO E FUNÇÃO COGNITIVA EM IDOSOS.....</b>	<b>234</b>
10.56161/sci.ed.202404166c21.....	234
<b>CAPÍTULO 22.....</b>	<b>241</b>
<b>REPERCUSSÕES DA SARCOPENIA NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS.....</b>	<b>241</b>
10.56161/sci.ed.202404166c22.....	241
<b>CAPÍTULO 23.....</b>	<b>250</b>
<b>RISCO DE QUEDA DA PESSOA IDOSA HOSPITALIZADA: REVISÃO INTEGRATIVA.....</b>	<b>250</b>
10.56161/sci.ed.202404166c23.....	250
<b>CAPÍTULO 24.....</b>	<b>268</b>
<b>SAÚDE E BEM-ESTAR DE IDOSOS: AUTOPERCEPÇÃO DE PARTICIPANTES DO CRAS.....</b>	<b>268</b>
10.56161/sci.ed.202404166c24.....	268
<b>CAPÍTULO 25.....</b>	<b>278</b>
<b>ENVELHECIMENTO ATIVO NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.....</b>	<b>278</b>
10.56161/sci.ed.202404166c25.....	278
<b>CAPÍTULO 26.....</b>	<b>288</b>
<b>COMPLICAÇÕES RESPIRATORIAS ASSOCIADAS AO AVC: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....</b>	<b>288</b>
10.56161/sci.ed.202404166c26.....	288
<b>CAPÍTULO 27.....</b>	<b>297</b>
<b>FISIOPATOLOGIA DA DOR CRÔNICA EM IDOSOS: MECANISMOS E MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS.....</b>	<b>297</b>
10.56161/sci.ed.202404166c27.....	297
<b>CAPÍTULO 28.....</b>	<b>309</b>
<b>DOR NEUROPÁTICA EM PACIENTES IDOSOS: AVALIAÇÃO E TRATAMENTO.....</b>	<b>309</b>
10.56161/sci.ed.202404166c28.....	309
<b>CAPÍTULO 29.....</b>	<b>321</b>
<b>DELIRIUM PÓS-OPERATÓRIO EM PACIENTES IDOSOS.....</b>	<b>321</b>



10.56161/sci.ed.202404166c29.....	321
<b>CAPÍTULO 30.....</b>	<b>336</b>
<b>MANEJO FISIOTERAPÊUTICO EM HIDROCEFALIA NO PACIENTE IDOSO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA .....</b>	<b>336</b>
10.56161/sci.ed.202404166c30.....	336
<b>CAPÍTULO 31.....</b>	<b>346</b>
<b>EFEITOS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E À PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM IDOSOS .....</b>	<b>346</b>
10.56161/sci.ed.202404166c30.....	346





# CAPÍTULO 1

## A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA DE QUEDAS EM IDOSOS

THE IMPORTANCE OF PHYSIOTHERAPY PREVENTIVE OF FALLS IN THE ELDERLY

doi® 10.56161/sci.ed.202404166c1

**Raquel Alves da Costa**

Graduanda em Fisioterapia pelo Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, Recife, Brasil.

<https://orcid.org/0009-0008-4594-6429>

**Beatriz Augusta Silva**

Graduanda em Fisioterapia pelo Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, Recife, Brasil

<https://orcid.org/0009-0000-6409-151X>

**Yasmim Karolaine Gomes Delgado**

Graduanda em Fisioterapia pelo Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, Recife, Brasil.

<https://orcid.org/0009-0007-9430-4599>

**Maysa Maria de Aguiar**

Graduanda em Fisioterapia pelo Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, Recife, Brasil.

<https://orcid.org/0009-0004-1869-8096>

**Gabriel Matheus Góis de Moura**

Graduando em Fisioterapia pelo Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, Recife, Brasil.

<https://orcid.org/0009-0005-2324-3202>

**Kleane do Nascimento Guedes**

Graduando em Fisioterapia pelo Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, Recife, Brasil.

<https://orcid.org/0009-0006-5618-7697>

**Emanuele Lima Santos**



**Graduando em Fisioterapia pelo Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, Recife, Brasil.**

<https://orcid.org/0009-0002-7974-9761>

**Luzilá Patrícia da Silva Sousa**

**Graduando em Fisioterapia pelo Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, Recife, Brasil.**

<https://orcid.org/0009-0001-2345-3622>

**Lúcia Valéria Chaves**

**Graduada em Enfermagem pela Autarquia Educacional de Belo Jardim - AEB, Belo Jardim, Brasil**

<https://orcid.org/0009-0000-5869-3602>

## RESUMO

**Introdução:** A queda pode ser definida como um evento não intencional que leva a complicações físicas e mentais. Nesse sentido, uma das causas de queda em pessoas idosas é a perda da massa muscular decorrente do processo de envelhecimento. Fazendo com que ocorra desequilíbrios, comprometimento da qualidade de vida ou depressão. Nesse contexto, a fisioterapia entra como um meio de prevenir a queda com orientações para realizar atividades físicas, treino de marcha e equilíbrio, buscando a independência da população idosa. **Objetivo:** Analisar os efeitos físicos da queda na população idosa. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa bibliográfica nas plataformas digitais MEDLINE, BVS e SCIELO no período de 2014 a fevereiro de 2024, utilizando as palavras chaves condizentes ao tema na língua portuguesa e inglesa. Tendo como critério de exclusão artigos com mais de 10 anos e não condizentes com o tema. **Resultados e Discussão:** Diante dos resultados obtidos, as alterações decorrentes do processo de envelhecimento ocasionam diminuição de força e massa muscular. Nesse sentido, a sarcopenia é um dos fatores que mais contribuem para a queda tendo como consequência déficit de força, alterações no equilíbrio, entre outros. Por isso, a fisioterapia tem um grande papel na prevenção dessas quedas, tendo como objetivo o fortalecimento muscular, melhora na qualidade de vida e melhora na coordenação motora. **Considerações finais:** A prevalência de quedas entre pessoas idosas de 65 anos ou mais é de 30%. Nesse sentido, ocorre uma dependência física dessa população, pois tem a diminuição da qualidade de vida e de força muscular. Por isso, a fisioterapia entra para proporcionar mais independência e promoção à saúde, com hábitos mais saudáveis e conscientizando essa população idosa.

**PALAVRAS-CHAVE:** Idoso, Envelhecimento, Prevenção de Acidentes.

## ABSTRACT

**Introduction:** A fall can be defined as an unintentional event that leads to physical and mental complications. In this sense, one of the causes of falls in elderly people is the loss of muscle mass due to the ageing process. This leads to imbalances, compromised quality of life and depression. In this context, physiotherapy comes in as a means of preventing falls with guidance on physical activities, gait and balance training, seeking independence for the elderly population. **Objective:** To analyze the physical effects of falls on the elderly population. **Methodology:** A bibliographic search was carried out on the MEDLINE, BVS and SCIELO digital platforms from 2014 to February 2024, using the keywords consistent with the theme in Portuguese and English. The exclusion criteria were articles more than 10 years old and not



consistent with the theme. **Results and Discussion:** Based on the results obtained, the changes resulting from the ageing process cause a reduction in strength and muscle mass. In this sense, sarcopenia is one of the factors that most contributes to falls, resulting in strength deficits, changes in balance, among others. For this reason, physiotherapy plays a major role in preventing these falls, with the aim of strengthening muscles, improving quality of life and motor coordination. **Final considerations:** The prevalence of falls among elderly people aged 65 and over is 30%. In this sense, this population becomes physically dependent, as their quality of life and muscle strength decrease. Therefore, physiotherapy comes in to provide more independence and health promotion, with healthier habits and raising awareness among this elderly population.

**KEYWORDS:** Aged, Aging, Accidents Prevention.

## 1. INTRODUÇÃO

Quedas em pessoas idosas constituem um problema de saúde pública sério e sucessivo no contexto mundial. Em torno de 30% das pessoas idosas com 65 anos ou mais caem anualmente, resultando em lesões graves, redução da mobilidade e perda de independência nas atividades de vida diária (Salles, 2022). Nesse sentido, o envelhecimento promove alterações no corpo, por isso, é comum identificar fraqueza e sarcopenia, estas características refletem na sua postura, no andar, no equilíbrio e podem contribuir para queda (Gasparotto, 2014).

A queda pode ser definida como um evento não intencional que leva a sérias consequências físicas e psicológicas. Nos dias de hoje, as fraturas decorrentes de quedas são responsáveis por aproximadamente 70% das mortes acidentais em pessoas acima de 75 anos. Nesse contexto, as pessoas idosas apresentam dez vezes mais hospitalizações e oito vezes mais mortes decorrentes das quedas (Ferretti, 2013). A perda de funções relacionada com quedas pode se reproduzir na institucionalização do idoso. Um idoso quando sofre algum tipo de queda e é hospitalizado pode obter outras patologias e isso pode afetar sua motivação de ser independente, trazendo traumas e um envelhecimento imaturo (Carvalho, 2022).

A queda está associada à fragilidade devido à perda de massa muscular chamada de sarcopenia. Além das doenças crônicas, o consumo de diversos medicamentos, especialmente diuréticos ou betabloqueadores, simultaneamente, o déficit cognitivo e o delírio aumentam o risco de quedas. Já a fragilidade também pode ser entendida como uma síndrome multidimensional, que deve ser avaliada de forma holística, determinada ou modificada por fatores psicológicos, biológicos e sociais, de graves etiologia, entende-se que as síndromes queda e fragilidade proporciona a pessoa idosa mais risco de suscetibilidade em sua vida (Fhon, 2016).

Os principais fatores de riscos desse evento são: o déficit de marcha e de equilíbrio, fraqueza muscular, histórico de quedas, uso de equipamento de auxílio à marcha, déficit visual,



comprometimento das atividades da vida diária, depressão, decadência cognitiva e idade igual ou superior a 80 anos. E os motivos mais presentes foram acidentais ou relacionados ao ambiente, distúrbio do equilíbrio e marcha, fraqueza muscular, tontura e vertigem, dor, uso de medicamentos, hipotensão postural, distúrbios visuais, queda da cama e desmaio (Duarte, 2019).

No que refere-se ao ambiente doméstico, a Organização Mundial da Saúde (OMS) comunicou que condições como escadas desproporcional, diferentes relevos de piso no mesmo ambiente, escadas com degraus mal projetados, espaços externos ao redor da casa que, com a chuva ou neve, apresentam o piso escorregadio e todos associados com baixa iluminação são motivos que contribuem para a ocorrência de quedas entre pessoas idosas (Gasparotto, 2014).

O fisioterapeuta apresenta um papel de grande importância na prevenção de quedas em pessoas idosas através da orientação para a realização de atividades físicas, alongamentos, fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio, buscando a manutenção ou melhoria da capacidade funcional e proporcionando maior independência. Em vista disso, a fisioterapia vem crescendo progressivamente com foco na prevenção de doenças e promoção de saúde, participação na atenção primária, desenvolvendo atividades com intuito de estimular hábitos saudáveis de vida, como a prática de atividades físicas (Freire, 2017).

Exercícios fisioterápicos podem ser utilizados para evolução do equilíbrio visando à prevenção de quedas, exercícios proprioceptivos ou sensorio-motores melhoram habilidades de controle motor, restaurando a estabilidade dinâmica do indivíduo (Campos, 2016). Além do fortalecimento muscular que é essencial para pessoas idosas, pois melhora a independência, qualidade de vida e previne quedas; Exercícios funcionais agregado a hidroterapia são de extrema importância, pois oferecem suporte e reduzem o estresse nas articulações, ajuda na movimentação das articulações, flexibilidade e relaxamento, contribuindo para a funcionalidade geral das pessoas idosas (Gomes, 2021)

A prevenção de quedas em pessoas idosas, em casa e fora dela, é alcançável por meio de exercícios terapêuticos personalizados, respeitando as particularidades individuais e seguindo os princípios do treinamento físico. Essa abordagem resulta em melhorias no desempenho ao longo do tempo, promovendo equilíbrio, mobilidade e autonomia nas atividades diárias. O fortalecimento muscular é fundamental para melhorar a mobilidade, equilíbrio e qualidade de vida, retardando o envelhecimento. Mesmo programas de treino com baixa intensidade podem proporcionar ganho de massa muscular, alívio da dor, motivação diária, redução da fraqueza e melhoria da postura, minimizando o risco de desequilíbrio (Carvalho, 2022).



Projetos de lazer voltados para a melhoria do controle postural e fortalecimento muscular e ações educativas, se mostram alternativas interessantes para a prevenção de quedas, além da atividade física. A queda, apesar de ser um fator externo ao indivíduo, decorre, na velhice, da ligação de todos os fatores já indicados que é chamada de incapacidade funcional e manifestam importância relevante no cenário do envelhecimento populacional por acometer número significativo. É um assunto que merece o conhecimento não só daqueles que são vítimas deste processo, mas todos os que apresentam exposição direta com pessoas idosas, principalmente os profissionais de saúde, por isso a importância de analisar os efeitos físicos da queda na população idosa (Rodrigues, 2016).

## **2. METODOLOGIA**

Foi realizado uma pesquisa de revisão integrativa de literatura durante o período de fevereiro de 2024 por meio das bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO), onde foram encontrados 2,860 artigos, foi realizado um filtro de dez anos, restando 891 artigos. Foi isolado alguns artigos que se encaixam no tema ficando um total de 300 artigos, posteriormente, foi feito outro filtro de 01 ano sobrando 150 artigos, após a análise e desses artigos ficou 80, dessa quantidade foram usados 50 para analisar. Depois de realizada a análise, ficou um total de 30 artigos, isolando assim, 10 artigos que foram condizentes com o tema abordado.

Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) utilizadas foram idoso, envelhecimento e prevenção de acidentes. Os critérios de inclusão foram selecionar os artigos com base na temática “A importância da fisioterapia preventiva de quedas em idosos”, ano correspondente, artigos em português e artigos em inglês e textos completos onde foi efetuada a leitura e concluído o trabalho. Os critérios de exclusão foram aqueles que não abordavam o objetivo do presente trabalho, artigos que não estavam dentro do período selecionado, fora da temática proposta e resumos simples. Além disso, na busca, foi definido o operador AND para a combinação dos descritores: idoso, envelhecimento e prevenção de acidentes.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Conforme essa pesquisa, um dos elementos que mais influencia as quedas em idosos é a sarcopenia, resultando em idosos frágeis, que possuem grandes impactos estruturais, comprometendo sua independência. Para prevenção de quedas nessa população idosa, diversos



recursos fisioterapêuticos podem ser utilizados visando a autonomia e bem-estar desse grupo. Portanto, comprovou-se que a fisioterapia desempenha um papel valioso nesse contexto.

Diante dos achados, é possível observar que o processo de envelhecimento provoca modificações no organismo dos idosos, tais como redução da massa muscular (sarcopenia), diminuição da densidade óssea (osteopenia e osteoporose). O envelhecimento pode seguir vias fisiológicas, como a senescência, caracterizada pela progressiva diminuição das reservas fisiológicas, ou patológicas, como a senilidade, que envolve doenças como osteoporose e parkinson, impactando significativamente o equilíbrio do idoso.

As alterações nos sistemas do paciente idoso afetam diretamente seu equilíbrio, postura e marcha, aumentando o risco de quedas, eventos inadvertidos com consequências negativas e, em muitos casos, irreversíveis, tanto físicas quanto psicológicas. por consequência as fraturas resultantes de quedas são responsáveis por mais da metade das mortes em pacientes com mais de 70 anos.

O papel da fisioterapia é fundamental na prevenção de quedas em idosos. Inclui exercícios terapêuticos para aqueles em riscos de queda, o aprimoramento do controle do tronco, o fortalecimento muscular geral, a melhoria e aumento da propriocepção por meio de estímulos táteis e aperfeiçoamento da coordenação motora.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em conclusão, a revisão do presente estudo aborda de maneiras abrangente a prevalência em índices de quedas em 30% ao público idoso na faixa etária de 65 anos ou mais, as quedas podem resultar em lesões graves em aspecto físico e mental, tendo diminuição nas atividades de vida diária podendo ficar dependente e relativamente ocorre alteração psicossociais diminuído a capacidade do idosos.

O envelhecimento ocasiona alterações funcionais e orgânicas favorecendo ao índice de quedas nesse grupo, há a sarcopenia um pilar pela redução de força e perda de massa muscular é adquirida por má alimentação e inatividade física causando uma maior instabilidade e aumento acentuado em quedas neste grupo.

Diante disso o papel da fisioterapia é de grande importância na prevenção de quedas. Diante das orientações para a realização de atividades físicas composta por alongamento, fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio, assim proporcionando maior independência e promoção à saúde. Além dos projetos educativos , conscientização sobre as quedas , hábitos de vida saudáveis, resultando em alternativas de promoção e prevenção.



## REFERÊNCIAS

1. CAMPOS, S. M. et al. **Influência da fisioterapia com exercícios de equilíbrio na prevenção de quedas em idosos** FisiSenectus . Unochapecó Ano 4, n. 1 - Jan/Jun. 2016 p. 4-11.
2. CARVALHO, S. A. et al. **Fortalecimento muscular em idosos visando a redução de quedas**. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida | Vol.14| No.3| Ano 2022.
3. DUARTE, P. G. et al. **Relação de quedas em idosos e os componentes de fragilidade**. Rev. bras. epidemiol. 21 (Suppl 02). 04 Fev 2019.
4. FERRETI, F. et al. **Causas e consequências de quedas de idosos em domicílio**. Fisioter Mov. 2013 set/dez;26(4): página 753-62.
5. FHON, S. R. J. et al. **Queda e sua associação à síndrome da fragilidade no idoso: revisão sistemática com metanálise**. Rev. Esc Enferm USP · 2016.
6. FREIRE, A. S. et al. **Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão de literatura**. Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais, v. 9, n. único, p. 43-47, 2017.
7. GASPAROTTO, R. et al. **As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde**. Rev. BRas. GeRiatR. GeRontol. Rio de Janeiro. 2014.
8. GOMES, M. L. A. et al. **Importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas**. Revista brasileira militar de ciências, V. 7, N. 17, 2021.
9. RODRIGUES, D. G. et al. **Prevenção de quedas no idoso: revisão da literatura brasileira**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. v.10. n.59. p.431-437. Maio/Jun. 2016. ISSN 1981-9900.
10. SALLES, D. L. et al. **Intervenções para prevenção de quedas em idosos na Atenção Primária: revisão sistemática**. Acta Paul Enferm.2022.