

UNIVERSIDADE TIRADENTES  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA

CARLOS HENRIQUE NASCIMENTO ROCHA  
CLÁUDIA REGINA CARDOSO RODRIGUES DA SILVA

**INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA RELACIONADA A  
PREVENÇÃO DE LESÕES EM DECORRÊNCIAS DE QUEDAS EM  
IDOSOS**

Aracaju  
2023

CARLOS HENRIQUE NASCIMENTO ROCHA  
CLÁUDIA REGINA CARDOSO RODRIGUES DA SILVA

INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA RELACIONADA A PREVENÇÃO  
DE LESÕES EM DECORRÊNCIAS DE QUEDAS EM IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade Tiradentes como um dos pré-  
requisitos para obtenção do grau de Bacharel em  
Fisioterapia.

ORIENTADOR: ME. LUCAS MORAES RÊGO

COORIENTADOR: ME. JAIME

RODRIGUES DA SILVA

Aracaju  
2023

# INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA RELACIONADA A PREVENÇÃO DE LESÕES EM DECORRÊNCIAS DE QUEDAS EM IDOSOS

Carlos Henrique Nascimento Rocha<sup>1</sup>; Cláudia Regina Cardoso Rodrigues da Silva<sup>1</sup>; Lucas Moraes Rêgo<sup>2</sup>; Jaime Rodrigues da Silva<sup>3</sup>.

## RESUMO

**Introdução:** O envelhecimento é descrito por modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psíquicas que acabam diminuindo a independência e autonomia do indivíduo. A força muscular diminui de forma progressiva entre a quinta e a sétima década de nossa vida e as intervenções fisioterapêuticas tais como exercícios para melhora do equilíbrio, flexibilidade, funcionalidade e aumento da resistência muscular às atividades diárias podem ser um suporte aos idosos na prevenção de quedas, pois, através de uma ação preventiva poderá minimizar esses riscos, onde a maior incidência de lesões são as de fratura de fêmur. **Objetivo:** Analisar sistematicamente a intervenção fisioterapêutica relacionada a prevenção de lesões em decorrências de quedas em idosos. **Metodologia:** O suporte teórico foi constituído em função de uma Pesquisa Bibliográfica (PB), conforme propõem Marconi e Lakatos (2019), através da ferramenta de busca do “Google Acadêmico” tendo como base as plataformas SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed e LILACS (Literatura Latino- Americano e do Caribe em Ciências da Saúde), com a utilização do operador booleano “AND” os quais estão cadastrado no sistema de Descritores em Ciência da Saúde – DeCS. As seguintes línguas selecionadas serão em português e inglês, sendo que a publicação dos artigos ocorreu entre os anos de 2018 a 2023. **Conclusão:** Foi possível concluir que, as lesões decorrentes de quedas e sua prevalência na população idosa, em se tratando de fraqueza muscular, disfunções motoras e processo de envelhecimento natural e por comorbidades desses indivíduos interferiram nas atividades de vida diárias. Portanto, um programa preventivo de fisioterapia é capaz de melhorar a condição dos indivíduos que chegam a terceira idade, podendo contribuir para a diminuição dos índices de quedas e hospitalizações.

**PALAVRAS-CHAVES:** Intervenção fisioterapêutica em idosos. Prevenções de lesões em idosos. Atenção primária em idosos. Prevenções em quedas em idosos.

## PHYSIOTHERAPEUTIC INTERVENTION RELATED TO THE PREVENTION OF INJURIES CAUSED BY FALLS IN THE ELDERLY

Carlos Henrique Nascimento Rocha<sup>1</sup>; Cláudia Regina Cardoso Rodrigues da Silva<sup>1</sup>; Lucas Moraes Rêgo<sup>2</sup>; Jaime Rodrigues da Silva<sup>3</sup>.

### ABSTRACT

**Introduction:** Ageing is described as morphological, physiological, biochemical and psychological changes that end up reducing the individual's independence and autonomy. Muscle strength decreases progressively between the fifth and seventh decades of our lives and physical therapy interventions such as exercises to improve balance, flexibility, functionality and increase muscle endurance for daily activities can support the elderly in preventing falls, as preventive action can minimize these risks, where the highest incidence of injury is femoral fracture. **Objective:** To systematically analyze physiotherapeutic intervention related to the prevention of injuries due to falls in the elderly. **Methodology:** The theoretical support was built on the basis of a Bibliographic Research (BP), as proposed by Marconi and Lakatos (2019), using the "Google Scholar" search tool based on the SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed and LILACS (Latin American and Caribbean Health Sciences Literature) platforms, using the Boolean operator "AND" which are registered in the Health Science Descriptors - DeCS system. The following languages selected were English and Portuguese, and the articles were published between 2018 and 2023. **Expected results:** It was possible to conclude that injuries resulting from falls and their prevalence in the elderly population, in the case of muscle weakness, motor dysfunctions and the natural aging process and due to comorbidities of these individuals, interfered with daily activities. Therefore, a preventive physiotherapy program is capable of improving the condition of individuals reaching old age, and may contribute to reducing the rates of falls and hospitalizations.

**KEYWORDS:** Physiotherapeutic intervention in the elderly. Injury prevention in the elderly. Primary care for the elderly. Prevention of falls in the elderly.

## 1 – INTRODUÇÃO

O envelhecimento é descrito por modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psíquicas que acabam diminuindo a independência e autonomia do indivíduo, associada também a doenças crônico-degenerativas e ao sedentarismo. Não obstante, as modificações do corpo podem promover déficits de equilíbrio e distúrbios da marcha ocasionando as quedas, resultando em alguns danos à saúde como fraturas, imobilidade, lesões de pele, limitando assim suas atividades de vida diária. (HOMEM; RODRIGUES, 2022)

As limitações cotidianas na vida do idoso resultam da diminuição da força muscular, que ao longo do tempo, acontece de forma progressiva entre a quinta e a sétima década da vida. Essa redução de força e de massa muscular podem significar a perda de autonomia, risco de fragilidade e a sarcopenia. Ao envelhecer trazemos conosco vários desafios que podem acarretar mudanças em nossa saúde física e mental interferindo no desempenho funcional e nas relações afetivas e sociais das pessoas idosas. Com o aumento da expectativa de vida, vieram novas preocupações voltadas para a população idosa. (OLIVEIRA et al., 2021)

Pesquisas relatam uma maior preocupação e aumento na incidência das doenças relacionadas a essa faixa etária, destacando-se as fraturas de fêmur, como um dos primordiais problemas de saúde associada ao envelhecimento da população, determinando as elevadas taxas de morbimortalidade pelo comprometimento da qualidade de vida da população idosa. (RODRIGO et al, 2022)

As intervenções fisioterapêuticas, podem ser um suporte aos idosos na prevenção de quedas. Os exercícios de fortalecimento da musculatura através de atividades elaboradas pelos profissionais da saúde direcionado ao público da terceira idade, poderão promover melhoras no equilíbrio, flexibilidade, funcionalidade e aumento da resistência muscular às atividades diárias, de acordo com atividades programadas pelo fisioterapeuta. (OLIVEIRA et al, 2021)

A fisioterapia é de suma importância na atenção primária, pois, através de uma ação preventiva poderá minimizar os riscos de quedas em idosos, visto que, a maior incidência de lesões são as de fraturas de fêmur. (OLIVEIRA et al, 2021)

Portanto o objetivo do nosso projeto foi analisar sistematicamente nas bases de dados as intervenções fisioterapêuticas relacionada a prevenção de lesões em decorrências de quedas em idosos.

## **2 – METODOLOGIA**

O suporte teórico foi constituído em função de uma Pesquisa Bibliográfica (PB), conforme propõem Marconi e Lakatos (2019), através da ferramenta de busca do “Google Acadêmico” tendo como base as plataformas SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed e LILACS (Literatura Latino- Americano e do Caribe em Ciências da Saúde), com a utilização do operador booleano “AND” os quais estão cadastrado no sistema de Descritores em Ciência da Saúde – DeCS. As seguintes línguas selecionadas serão inglês e português, sendo que a publicação dos artigos ocorreu entre os anos de 2018 a 2023.

Para facilitar a seleção dos materiais teóricos, que compõem o chamado “estado da arte”, foram utilizadas palavras-chaves, o que restringiu o espectro de busca e facilitou a consulta na base de dados. Neste sentido, os termos “intervenção fisioterapêutica em idosos”, “prevenções de lesões em idosos”, “prevenções em quedas em idosos” e “atenção primária em idosos”, indicaram resultados mais satisfatórios conforme os objetivos da pesquisa. Destarte, que os atos da pesquisa científica e acadêmica seguem um certo rigor, muitas vezes, associado a um método. Nesse cenário, a presente pesquisa pode ser classificada como exploratória (a partir de seus objetivos) e bibliográfica (em função dos procedimentos técnicos), em consonância com Gil (2002).

**Figura 1:** Fluxograma de pesquisa e seleção dos estudos.

### **2.1 – Tipo de estudo**

Trata-se de uma Revisão sistemática.

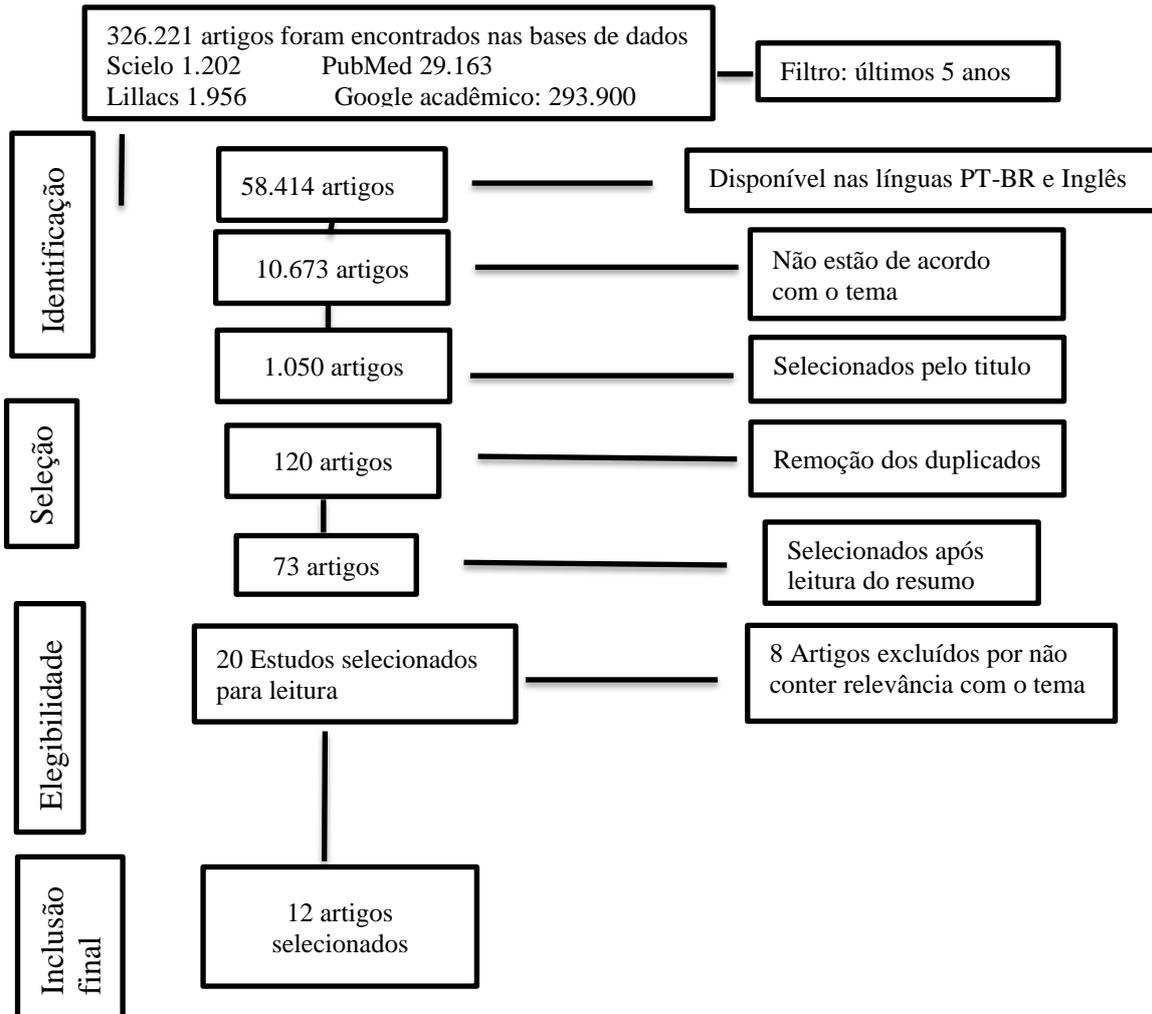
### **2.2 – Critérios de inclusão**

- Idoso saudáveis;
- Histórico de quedas;
- Acima de 60 anos;
- Ambos os sexos.

### **2.3 – Critérios de exclusão**

- Idosos restritos ao leito;
- Estudos que não estavam de acordo com o tema.

**Figura 1: Fluxograma**



Foram encontrados o total de 326.221 artigos nas bases de dados. Foram excluídos 267.807 artigos por terem sido publicados antes de 2018, 47.741 por não está disponível em português e inglês, 9.623 por não estarem de acordo com o tema, 930 por estarem em duplicidade, 47 após a leitura dos títulos, 53 após leitura do resumo. Na fase final foram selecionados 20 artigos para a elaboração desse estudo, porém 8 foram retirados após a leitura completa dos artigos por não conter relevância com o tema, totalizando 12 artigos. Em seguida, os materiais mais relevantes e que demonstram um maior aprofundamento sobre o tema foram separados, de acordo com o grupo de palavras-chaves criado. A categorização dos temas tem a intenção de facilitar a discussão sobre os resultados.

### 3 – RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme foi apresentado na metodologia, a Pesquisa Bibliográfica (PB) aconteceu com o suporte do Google Acadêmico, no período entre 2018 e 2023, utilizando-se os descritores: “intervenção fisioterapêutica em idosos”; “prevenções de lesões em idosos”; “prevenções de quedas em idosos”; “atenção primária em idosos”. Da seleção dos materiais, separou-se para cada descritor três artigos científicos, para construir o “estado da arte”, conforme aponta Gil (2002).

Nas tabelas abaixo, foram indicados três artigos, considerados os mais relevantes entre aqueles selecionados pela pesquisa bibliográfica. A tabela 1, que envolve o descritor: “Intervenção Fisioterapêutica em Idosos”, foi composta de três artigos, com a finalidade de apresentar uma visão geral sobre o tema.

**TABELA 1: Descritor – Intervenção Fisioterapêutica em Idosos  
(Fonte: os autores, 2023)**

<b>Descritor – Intervenção Fisioterapêutica em Idosos (Artigo/autor/ano)</b>
1.- Intervenção fisioterapêutica na melhora do equilíbrio em idoso com diabetes mellitus tipo 2: uma revisão sistemática. <p style="text-align: right;">FONTES et al, 2019</p>
2.- Intervenções fisioterapêuticas direcionadas à pessoa idosa em situação de violência: uma revisão de escopo. <p style="text-align: right;">DIAS et al,2021</p>
3.- Intervenções Fisioterapêuticas no Atendimento Domiciliar em idosos <p style="text-align: right;">SILVA et al,2022</p>

O artigo **“Intervenção fisioterapêutica na melhora do equilíbrio em idoso com diabetes mellitus tipo 2: uma revisão sistemática”** tem a finalidade de analisar as intervenções fisioterapêuticas na melhora do equilíbrio em idosos, acometidos pela Diabetes mellitus do tipo 2 (DM2). Foi possível concluir, que as diferentes intervenções fisioterapêuticas interferiram positivamente no equilíbrio dos pacientes, o que produziu resultados encorajadores na diminuição do risco de queda para DM2. Portanto, isso corrobora com a pesquisa supracitada, lembrando que a fisioterapia tem papel importante na funcionalidade do indivíduo idoso.

O segundo material selecionado **“Intervenções fisioterapêuticas direcionadas à pessoa idosa em situação de violência: uma revisão de escopo”**, onde observou-se que, apesar da lacuna no conhecimento dessa temática, o fisioterapeuta desempenha um papel imprescindível na condução de casos de violência contra a pessoa idosa, visando restabelecer a inserção desse idoso ao convívio da sociedade mediante cuidados com atividades terapêuticas.

O terceiro e último material selecionado **“Intervenções Fisioterapêuticas no Atendimento Domiciliar em idosos”**, tem o objetivo analisar as intervenções terapêuticas no âmbito do atendimento domiciliar e suas possíveis contribuições para o acompanhamento de vulneráveis, especialmente em pacientes idosos. Com base nesses elementos, pode-se constatar que o atendimento domiciliar é uma ferramenta de grande relevância para a reabilitação de pacientes idosos tanto no processo de senescência como no processo de senilidade, possibilitando o conforto ao realizar as atividades e evitando as limitações resultantes do deslocamento até um consultório convencional, e junto dos familiares com as orientações do fisioterapeuta, restabelecer a independência e autonomia desse idoso.

A tabela 2, que envolve o descritor: “Prevenções de lesões em Idosos”, foi composta de três artigos, com a finalidade de apresentar uma visão geral sobre o tema.

**TABELA 2: Descritor – Prevenções de Lesões em Idosos  
(Fonte: os autores, 2023)**

<b>Descritor – Prevenções de Lesões em Idosos (Artigo/autor/ano)</b>
1.- Prevenção de lesão por pressão em idosos com imobilidade no domicílio. DOS SANTOS et al, 2020
2.- Aplicação da ozonioterapia no tratamento de lesões de pele em idosos. XAVIER et al, 2021

3.- Lesão por pressão em instituições de longa permanência para idosos: uma revisão integrativa.

SARDELI et al, 2021

O primeiro artigo **“Prevenção de lesão por pressão em idosos com imobilidade no domicílio”** selecionado através do descritor “Prevenções de Lesões em Idosos”, escrito por DOS SANTOS (2020) e colaboradores, busca mensurar o risco de desenvolvimento de lesão por pressão em idosos com imobilidade e averiguar possíveis medidas de prevenção. Quanto ao risco de desenvolvimento de lesão por pressão os idosos do estudo se enquadraram na categoria de “Risco Alto”, para o desenvolvimento de lesão por pressão. Concluiu-se, que as medidas preventivas são comprovadamente efetivas para evitar a comorbidade. Com isso, as intervenções fisioterapêuticas no atendimento domiciliar são de suma importância, pois, as orientações sobre mudança de decúbito no leito do acamado e a utilização de coxins improvisados com lençóis ou almofadas podem evitar essas lesões por pressão.

No segundo artigo **“Aplicação da ozonioterapia no tratamento de lesões de pele em idosos”**, do mesmo descritor (“Prevenções de Lesões em Idosos”), desenvolvido por XAVIER e colaboradores (2021), a técnica da ozonioterapia, que envolve a aplicação do ozônio como agente terapêutico, é descrita como alternativa no auxílio do tratamento de lesões de pele em idosos. O objetivo foi identificar na literatura científica os efeitos benéficos da ozonioterapia para o tratamento de lesões de pele em idosos. Foi possível concluir, que a ozonioterapia como método germicida e, os seus efeitos sobre a capacidade de esterilização da água, inativação de bactérias, vírus, fungos, leveduras e protozoários, além da ativação de plaquetas, destaca-se como terapêutica no tratamento de lesões de pele, podendo ser amplamente e seguramente utilizada em idosos. Sendo assim, a fisioterapia também pode atuar no tratamento com técnicas dermatofuncional com o intuito de restabelecer a funcionalidade e o bem-estar desse idoso.

No terceiro e último artigo do descritor (“Prevenções de Lesões em Idosos”), que trata de **“Lesão por pressão em instituições de longa permanência para idosos: uma revisão integrativa”**, tem como objetivo analisar os aspectos que colaboram para o desenvolvimento da lesão por pressão em instituições de longa permanência para idosos. A manutenção da integridade da pele torna-se essencial e deve incluir práticas de cuidado que abordem fatores comportamentais e fisiológicos dos idosos, já que estes contribuem para a prevenção e tratamento da lesão por pressão, que corresponde a um dos indicadores de qualidade da assistência e segurança do paciente. Neste propósito, a fisioterapia pode contribuir com ações preventivas ministrando palestras sobre cuidados com a integridade da pele dos idosos.

Na tabela 3, com o descritor: “Prevenções de quedas em idosos”, possibilitou a seleção dos seguintes artigos:

**TABELA 3: Descritor – Prevenções de quedas em idosos  
(Fonte: os autores, 2023)**

<b>Descritor – Prevenções em quedas em idosos (Artigo/autor/ano)</b>
1.- Educação em saúde na prevenção de quedas em idosos/ Health education in the prevention of falls in elderly. <p style="text-align: right;">GARCIA, et al 2020</p>
2.- Benefícios da prática de exercícios resistidos na prevenção de quedas em idosos: uma revisão sistemática. <p style="text-align: right;">JUNIOR et al 2021</p>
3.- Prevenção de quedas em idosos–uma abordagem da fisioterapia. <p style="text-align: right;">HOMEM; RODRIGUES,2022</p>

O artigo 1 “**Educação em saúde na prevenção de quedas em idosos/ Health education in the prevention of falls in elderly**” tem a finalidade de descrever a importância das práticas de educação em saúde junto às ações da atenção básica para prevenção de quedas em idosos. Concluiu-se, portanto, que o envolvimento dos acadêmicos nas práticas educativas de promoção e prevenção à saúde junto à comunidade específica de idosos proporcionou melhor compreensão dos riscos de quedas dos idosos, além do desenvolvimento da habilidade de comunicação e o entendimento da prática de educação em saúde como ação estratégica da assistência à saúde. Portanto, a fisioterapia mais uma vez se faz presente, quando realiza um programa funcional com práticas de exercícios de fortalecimento muscular, treino de marcha, equilíbrio.

O artigo 2 “**Benefícios da prática de exercícios resistidos na prevenção de quedas em idosos: uma revisão sistemática**”, dos autores Junior e colaboradores, objetiva investigar os benefícios do treinamento resistido na prevenção do risco de quedas em idosos. Após o período de intervenção foram observados, aumentos de força muscular, mobilidade, velocidade de deslocamento e otimizações nos equilíbrios dinâmico e estático. Os achados sugerem que o treinamento resistido apresenta ganhos substanciais no intuito de atenuar as mudanças fisiológicas e reduzir, potencialmente, o risco de quedas e fraturas em idosos. Com a fisioterapia, as intervenções nesses aspectos podem proporcionar uma maior qualidade de vida, autonomia e segurança desse idoso nas suas atividades de vida diária (AVD’s).

O artigo 3 “**Prevenção de quedas em idosos–uma abordagem da fisioterapia**” discute o processo de envelhecimento, apontando as modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que diminuem a independência e a autonomia do indivíduo, em sua maioria, associado a doenças crônico-degenerativas e ao sedentarismo. Tais modificações corporais senis ou senescentes podem ocasionar déficits do equilíbrio e distúrbios da marcha que possibilitam a ocorrência de quedas e limitações funcionais com prováveis consequências na saúde do idoso, como fraturas, lesões na pele e imobilidade, que dificultam a realização das atividades de vida diária (AVDs). Nesse aspecto, a Fisioterapia tem um papel de suma importância para trabalhar a prevenção de quedas em idosos, de forma a promover saúde para esta população que só tende a aumentar.

A tabela 4, com o descritor: “Atenção Primária em Idosos”, resultou na seleção dos seguintes artigos:

**TABELA 4: Descritor – Atenção Primária em Idosos  
(Fonte: os autores, 2023)**

<b>Descritor – Atenção Primária em Idosos (Artigo/autor/ano)</b>
1.- Cuidados paliativos de idosos no contexto da atenção primária à saúde: uma revisão da literatura. <p style="text-align: right;">DE QUEIROGA et al, 2020</p>
2.- Prescrição de medicamentos potencialmente inapropriados para idosos: um estudo na Atenção Primária à Saúde. <p style="text-align: right;">FARIAS et al,2021</p>
3.- Custo direto de internações hospitalares por doenças crônicas não transmissíveis sensíveis à atenção primária em idosos. <p style="text-align: right;">BORGES et al, 2023</p>

O primeiro artigo selecionado “**Cuidados paliativos de idosos no contexto da atenção primária à saúde: uma revisão da literatura**”, discute a questão que envolve os cuidados paliativos de idosos no contexto da atenção primária à saúde, através de uma revisão da literatura. Os autores apontam que a diminuição da mortalidade e o aumento da expectativa de vida, resultaram em um aumento no número de idosos. O objetivo do estudo foi determinar o papel da atenção primária à saúde, para os idosos que se encontram em cuidados paliativos. A pesquisa evidenciou a importância da reorganização dos serviços de atenção primária à saúde

para assegurar a oferta dos cuidados paliativos de forma adequada e garantir o acesso necessário à população idosa. Mediante a isso, fica evidente a importância da fisioterapia nesses cuidados paliativos, visando o alívio do sofrimento dos idosos e outros sintomas aflitivos.

O segundo artigo **“Prescrição de medicamentos potencialmente inapropriados para idosos: um estudo na Atenção Primária à Saúde”** trata da questão da prescrição de medicamentos potencialmente inapropriados para idosos, com relação a Atenção Primária à Saúde. Farias e colaboradores discutem que os idosos são vulneráveis aos riscos do uso de medicamentos, principalmente daqueles considerados potencialmente inapropriados em que os riscos superam os benefícios. Foi evidenciado a necessidade de ações que qualifiquem o uso de medicamentos por idosos, de modo a garantir acesso aliado à segurança. A fisioterapia tem como atuar nessa questão, quando orienta os idosos e seus familiares na vigilância quanto aos riscos iminentes do uso inapropriado de medicamentos, colocando em risco sua capacidade funcional e autonomia.

O terceiro e último artigo **“Custo direto de internações hospitalares por doenças crônicas não transmissíveis sensíveis à atenção primária em idosos”**, os autores discutem, que o envelhecimento tem imposto mudanças epidemiológicas e aumentado a incidência de doenças crônicas não-transmissíveis. O objetivo foi estimar o custo direto relacionado às internações hospitalares de idosos acometidos por hipertensão arterial, insuficiência cardíaca e diabetes mellitus, em um hospital de médio porte, no período de 2015-2019. Verificou-se, que em 5 anos, os custos com internações hospitalares por condições sensíveis à atenção primária em idosos são consideráveis, indicando a relevância de investimentos na atenção primária. Mediante a isso, a fisioterapia tem aumentado as suas intervenções, proporcionando a comunidade, projetos incluindo fisioterapia funcional e ações preventivas, através de palestras educacionais sobre alimentação saudável aliada a prática de atividades físicas.

Nesta perspectiva, a manutenção de atividades físicas diariamente, combinadas com o controle e gerenciamento do peso e uma dieta saudável (com a ingestão adequada de proteínas, vitaminas C e D e cálcio), podem ajudar a saúde dos músculos, ossos e articulações. Portanto, a preservação da musculatura e das articulações é essencial para garantir uma boa mobilidade. O fisioterapeuta deve promover atividades que estimulem possibilidades de cada paciente.

Outro aspecto relevante reside no tratamento para a prevenção de quedas, seja com práticas de alongamento e atividades de caminhada, yoga, musculação ou pilates, que são eficientes para minimizar os efeitos do envelhecimento.

## 5 – CONCLUSÃO

O envelhecimento da população, tão comum nos países desenvolvidos, já é realidade nos países emergentes, como o Brasil. A velhice, também chamada de terceira idade, constitui a fase da vida em que a pessoa precisa de cuidados específicos, principalmente, devido as alterações que levam à diminuição da força e ao declínio do organismo, o que pode acarretar diferentes acidentes, como as quedas.

Das observações colhidas pelos materiais selecionados na Pesquisa Bibliográfica foi possível perceber que as quedas em idosos são condições de elevada complexidade, impondo um grande desafio para aos profissionais da saúde, em especial os fisioterapeutas.

No contexto do estudo, o envelhecimento é entendido como um conjunto de alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, que em geral implica na perda da capacidade de adaptação ao meio ambiente. Além disso, nessa fase da vida surgem doenças, que podem alterar as faculdades motoras e cognitivas.

Da análise da problemática do idoso, trazida durante a construção do Trabalho de Conclusão de Curso, foi possível perceber que o profissional da fisioterapia tem papel fundamental, seja para preservar a capacidade funcional do sujeito ou prevenir os riscos de queda, no intuito de promover uma maior qualidade de vida.

Nesse aspecto, o processo de envelhecimento precisa ser entendido em função de uma série de alterações fisiológicas, que são próprias da idade, mas que podem levar a uma atrofia e a consequente fraqueza muscular (sarcopenia).

As alterações fisiológicas intrínsecas ao envelhecimento são sutis, gerando na fase inicial uma certa incapacidade, mas ao longo dos anos implica em diferentes níveis de comprometimento nas atividades básicas do cotidiano.

Na possibilidade de promover um envelhecimento da população, com uma maior qualidade de vida, é preciso avançar no sentido de inserir os cuidados da Fisioterapia na assistência básica. Portanto, um programa preventivo de Fisioterapia é capaz de melhorar a condição dos indivíduos que chegam a terceira idade, podendo contribuir para a diminuição dos índices de quedas e hospitalizações.

Na atuação o fisioterapeuta precisa articular ações integradas que promovam a recuperação, a prevenção das incapacidades e a promoção da saúde, levando em consideração os aspectos sociais, econômicos, culturais e ambientais do paciente. Por conseguinte, as visitas domiciliares devem ter uma abordagem familiar, com o compartilhamento das informações com todos os membros, buscando soluções mais eficientes e próximas da realidade da família.

## **SOBRE OS AUTORES**

1. Graduandos em Fisioterapia pela Universidade Tiradentes, Aracaju, SE, Brasil;
2. Especialista, Mestre em Saúde e Ambiente pela Universidade Tiradentes, Brasil (2014) e Professor da Universidade Tiradentes, Aracaju, SE, Brasil;
3. Especialista, Mestre em Química Analítica Ambiental (2017) e Mestre em Ensino de Ciências e Matemática (2019), pela Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão, SE, Brasil.

## REFERÊNCIAS

BORGES, Marina Miranda et al. Custo direto de internações hospitalares por doenças crônicas não transmissíveis sensíveis à atenção primária em idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, p. 231-242, 2023.

CLEMENTINO, Maria Daniela; GOULART, Rita Maria Monteiro. Imagem corporal, estado nutricional e qualidade de vida em idosos longevos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, 2020.

DIAS, Adriana Luna Pinto et al. Intervenções fisioterapêuticas direcionadas à pessoa idosa em situação de violência: uma revisão de escopo. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, 2021.

DE QUEIROGA, Vinícius Moreira et al. Cuidados paliativos de idosos no contexto da atenção primária à saúde: uma revisão da literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 6, p. 38821-38832, 2020.

DOS SANTOS, Wallison Pereira et al. Prevenção de lesão por pressão em idosos com imobilidade no domicílio. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 83237-83250, 2020.

FARIAS, Andrezza Duarte et al. Prescrição de medicamentos potencialmente inapropriados para idosos: um estudo na Atenção Primária à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 1781-1792, 2021.

FONTES, Fabieli Pereira et al. Intervenção fisioterapêutica na melhora do equilíbrio em idoso com diabetes mellitus tipo 2: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 27, n. 3, p. 200-209, 2019.

GARCIA, S. M.; ARISTELA, C.; GRASSI, L. T.; ARAUJO, C. C. de; HARTWIG, S. V.; VALADARES, T. A. B. Educação em saúde na prevenção de quedas em idosos / Health education in the prevention of falls in elderly. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 6, n. 7, p. 48973-48981, 2020

HOMEM, Schayane; RODRIGUES, Marcelly. Prevenção de quedas em idosos—uma abordagem da fisioterapia. **Inova Saúde**, v. 12, n. 1, p. 20-29, 2022.

JUNIOR, Reginaldo José Carlini et al. Benefícios da prática de exercícios resistidos na prevenção de quedas em idosos: uma revisão sistemática. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 2, p. 85-91, 2021.

MELO, Andréa Pereira et al. Eficácia do treinamento de força muscular na prevenção de quedas em idosos: Effectiveness of muscle strength training in the prevention of falls in the elderly. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 6, p. 22188-22202, 2022.

OLIVEIRA, D.V.D. et al. Funcionalidade e força muscular estão associadas ao risco e medo de quedas em idosos? **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**. Fortaleza, v34, n. 1, p. 1-9, mar./2021.

OLIVEIRA, Rafaela Bastos et al. A Introdução da Fisioterapia Preventiva na Queda dos Idosos. **Revista Científica Rumos da Informação**, v. 3, n. 1, p. 118-138, 2022.

QUEIROZ, Letícia Lopes de; SILVA, Leonardo Gomes de Oliveira da; PINHEIRO, Hudson Azevedo. O timed up and go test pode ser utilizado como preditor da força muscular em idosos? **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 30, p. e22013723en, 2023.

RODRIGUES, F. P., Silva, C. V. F. da, Rodrigues, C. L., & Górios, C. (2022). Epidemiologia das fraturas de fêmur decorrentes dos acidentes na população idosa. **Health Residencies Journal - HRJ**, 3(16), 177–187.

SARDELI, Kyara Marcondes et al. Lesão por pressão em instituições de longa permanência para idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 2, p. 12127-12139, 2021.

SANTOS, Mirelly Kerflem da Silva et al. Orientações do enfermeiro aos idosos com diabetes mellitus: prevenindo lesões. **Rev. enferm. UFPE on-line**, p. [1-6], 2019.

SILVA, Daniele Santos et al. Intervenções Fisioterapêuticas no Atendimento Domiciliar em idosos. **Revista Dissertar**, v. 1, n. 37, 2022.

TRINCADO, R. M. et al. Epidemiology of proximal femur fracture in older adults in a philanthropical hospital in São Paulo. **Acta Ortopédica Brasileira**, v. 30, n. 6, p. e255963, 2022.

XAVIER, Pedro Bezerra et al. Aplicação da ozonioterapia no tratamento de lesões de pele em idosos. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, p. e229101724682-e229101724682, 2021.