



## **REDUÇÃO DA FUNCIONALIDADE NO ENVELHECIMENTO: a fisioterapia aplicada na qualidade de vida do idoso**

**Islândio Francisco da Costa<sup>1</sup>, Laiane da Silva Barbosa<sup>2</sup>, Vaneide Maria de Carvalho<sup>3</sup>, Virna de Lourdes Batista de Sousa<sup>4</sup>, Yarla Simão Souza<sup>5</sup>**

### **RESUMO**

O envelhecimento populacional dar-se ao fenômeno que acontece devido a avanços de tecnologias na área da saúde e por consequências de baixas taxas de natalidade. Devido a esse fato ocorre o aumento intenso da população idosa, e como consequência disso a aquisição de patologias que podem comprometer a boa qualidade de vida dos idosos principalmente relacionados ao condicionamento físico dos mesmos, neste sentido vê-se a necessidade de estudos sobre a fisioterapia aplicada na qualidade de vida do idoso, pois se acredita que a mesma pode promover uma qualidade de vida adequada ajudando-os a alcançar principalmente seu condicionamento físico. Neste sentido, o objetivo geral do trabalho é analisar os trabalhos de pesquisa realizados sobre a atual formação do fisioterapeuta no que diz respeito à atenção a saúde do idoso, sendo objetivos específicos enfatizar as diferentes dimensões que estão envolvidas nesse processo e como esse interfere na qualidade de vida dos mesmos, ressaltando o papel do Fisioterapeuta. Sobre o tema abordado foram utilizados 8 artigos científicos do assunto proposto numa visão geral do conteúdo que estão expostos no decorrer desse artigo. O estudo foi realizado no período de outubro de 2015, publicações indexadas das bases de dados Scielo. Utilizou-se também dados governamentais, por serem as principais na área da saúde e ainda serem de livre acesso pelos usuários, sendo incluídos os estudos publicados no período compreendido entre 2010 a 2015. Observou-se que vários trabalhos e pesquisas estão sendo realizados para conhecer os benefícios da fisioterapia na capacidade funcional e motora dos idosos que demonstram a Fisioterapia como qualidade de vida para os mesmos e obtiveram resultados positivos. Diante do trabalho realizado notou-se que a fisioterapia ligada à gerontologia realiza a reinserção em aspectos preventivos, curativos e reabilitadores dos idosos, tendo assim uma grande importância, redirecionando os indivíduos para a vida social e autônoma.

<sup>1</sup> Islândio Francisco da Costa, Acadêmico de Fisioterapia, Instituto de Educação Superior Raimundo de Sá – IERSA, yslandio@live.com

<sup>2</sup> Laiane da Silva Barbosa, Acadêmica de Fisioterapia, Instituto de Educação Superior de Raimundo Sá – IERSA, layanne\_brilho@outlook.com

<sup>3</sup> Vaneide Maria de Carvalho, Acadêmica de Fisioterapia, Instituição de Ensino Superior Raimundo Sá – IERSA, vaneidecfisio@gmail.com

<sup>4</sup> Virna de Lourdes Batista de Sousa, Acadêmica de Fisioterapia, Instituto de Educação Superior Raimundo Sá – IERSA, virna-batista16@hotmail.com

**Palavra Chave:** Envelhecimento. Saúde. Fisioterapia.

**ABSTRACT:**

Population aging affords the phenomenon that occurs due to technology advances in health and low birth rates consequences. Due to this fact is the sharp increase in the elderly population, and as a result the acquisition of diseases that can compromise the quality of life related mainly elderly to the physical conditioning of the same in this sense we can see the need for studies on physiotherapy applied to the quality of life of the elderly, as it is believed that it can promote an adequate quality of life by helping them to achieve mainly fitness. In this sense, the general objective is to analyze the research work carried out on the current training of the physiotherapist with regard to attention the health of the elderly, with specific objectives to emphasize the different dimensions that are involved in this process and how this interferes with the quality life thereof, highlighting the role of the physiotherapist. About the topic were used 8 scientific articles on the subject proposed an overview of the content they are exposed to in the course of this article. The study was conducted from October 2015, indexed publications Scielo databases. Also used government data, being the major in health and still be free access by users, and included studies published in the period 2010 to 2015. It was observed that several studies and researches are being conducted to know the benefits of physiotherapy in functional capacity and motor of seniors who demonstrate physical therapy and quality of life for them and had positive results. Before the work done was noted that physical therapy related to gerontology performs the reinsertion in preventive aspects, curative and rehabilitation of the elderly, having a great importance, redirecting individuals to social and autonomous life.

**Keywords:** Aging. Health. Physiotherapy.

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno que acontece devido aos avanços de tecnologias na área da saúde e por consequências de baixas taxas de natalidade (MADEIRAS, J.G. et al, 2015, p.50). Segundo fontes do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) no ano de 2015 indivíduos acima de 65 anos são considerados idosos no Brasil, esse número corresponde a 7,9% da população e ainda de acordo com o IBGE em 2030 essa população representará 13,44%. Dessa forma a existência de pessoas idosas no Brasil aumentará de forma gradativa alertando assim o país sobre políticas públicas para uma melhor qualidade de vida da população.

Pode-se dizer nesse caso que o envelhecimento populacional reflete um fato mundial, característico tanto de países desenvolvidos como daqueles em desenvolvimento. Acredita-se que no ano de 2025 o Brasil passará a possuir 33

milhões de idosos, posicionando-se em sexto lugar no mundo (SCHNEIDER, 2010.). Segundo o autor com o fato dos idosos viverem mais, podem se tornar mais susceptíveis para o desenvolvimento das alterações funcionais como a postura e equilíbrio, e como consequências a incidência de quedas. Dessa forma existe a necessidade de cuidados com a saúde dessa faixa etária.

Para Cardoso (1998) citado por Gomes e Souza (2010, p.14) “Envelhecer é um processo considerado natural, gradativo e contínuo.” Neste caso o envelhecer pode ser entendido como a consequência da passagem dos anos, onde o indivíduo se torna mais velho. Com o processo de envelhecimento o ser humano passa por várias transformações tanto físicas como funcionais, necessitando de meios que desdobrem as dificuldades que surgirão no dia-a-dia.

Durante o processo de envelhecimento ver-se necessários meios de promoção para uma boa qualidade de vida e segundo a OMS “a qualidade de vida está inteiramente relacionada à capacidade de percepção que o indivíduo idoso tem sobre sua posição na vida, e principalmente com relação à saúde” (SCALZO, 2010, p.29). A qualidade de vida pode ser descrita como um fator psicológico, como o idoso enxerga o mundo a sua volta, a capacidade de se relacionar socialmente como também a saúde física e mental.

Com a passagem da vida adulta para o envelhecimento, a maioria dos gestos motores torna-se cada vez menos segura, entre os quais podemos citar as atividades básicas e as instrumentais de vida diária, ocorrendo também um declínio da flexibilidade dos membros inferiores que protagoniza em sua maioria as quedas (SCHNEIDER, 2010, p.56.)

Na terceira idade o idoso passa a ter uma diminuição nos reflexos cognitivos que o leva a passadas pequenas e leves causando muitas vezes as quedas.

Neste caso o profissional fisioterapeuta tem grande importância na promoção e reabilitação da saúde do idoso através da realização do diagnóstico funcional, de atribuição do mesmo, é possível detectar quais funções precisam ser restabelecidas, proporcionando assim uma boa qualidade de vida para a pessoa da terceira idade (NOLETO e SANDOVAL 2015, p.76). Com a inclusão desse profissional no processo de reabilitação é possível melhorar a qualidade de vida dos idosos, pois existem relatos de diminuição de dores, estresse e aumento da capacidade funcional de pessoas que já chegaram na terceira idade.

Devido ao aumento intenso da população idosa, e como consequência a aquisição de patologias que podem comprometer a boa qualidade de vida dos idosos principalmente relacionados ao condicionamento físico, vê-se a necessidade de estudos sobre a fisioterapia aplicada na qualidade de vida do idoso, pois a mesma pode promover a estes uma qualidade de vida adequada ajudando-os a alcançar melhorias principalmente no que diz respeito ao condicionamento físico, pois a fisioterapia em idosos atua principalmente na coordenação motora dos mesmos e em sua capacidade funcional, permitindo assim uma maior liberdade para a realização de tarefas diárias e uma melhor qualidade de vida. Foram atribuídos os seguintes objetivos a serem alcançados: analisar os trabalhos de pesquisa realizados sobre a atual formação do fisioterapeuta no que diz respeito à atenção saúde do idoso, bem como enfatizar as diferentes dimensões que estão envolvidas nesse processo e como esse interfere na qualidade de vida do idoso, ressaltando o papel do Fisioterapeuta, enquanto promotor de saúde nesse processo e compreender as agressões do desempenho neuromotor, que intervêm na mobilidade e flexibilidade do idoso.

#### **4 MATERIAIS E MÉTODOS**

A abordagem está vinculada ao estudo de pesquisa de revisão literária estabelecendo conceitos que visam entender e aprofundar um desenvolvimento de pesquisa buscando levar ao leitor um entendimento mais amplo do tema trabalhado, denominando também uma metodologia de pesquisa do tipo revisão de literatura. As pesquisas selecionadas possibilitaram trazer informações sobre o baixo condicionamento físico decorrentes do processo de envelhecimento e os benefícios da fisioterapia aplicada na qualidade de vida do idoso.

Sobre o tema abordado foram utilizados 8 artigos científicos do assunto proposto numa visão geral do conteúdo que estão expostos no decorrer desse artigo. Os demais foram excluídos por não abordarem assuntos fisioterapêuticos. O estudo foi realizado no mês de outubro de 2015, a partir de publicações indexadas das bases de dados Scielo. Os descritores utilizados na busca foram: benefícios da fisioterapia para os idosos; qualidade de vida do idoso; atuação da fisioterapia na qualidade de vida do idoso. Utilizou-se também dados governamentais, por serem os principais na área da saúde e ainda serem de livre acesso pelos usuários, sendo incluídos os estudos publicados no período compreendido entre 2010 a 2015.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

No processo de envelhecimento o indivíduo passa por várias mudanças como a redução da capacidade funcional e da aptidão física, onde a capacidade funcional refere-se à habilidade tanto física como mental que proporciona ao indivíduo viver de maneira independente e autônoma (MACEDO, 2012 p.358-363).

Nesse sentido, sabe-se que o desenvolvimento das alterações devido ao envelhecimento segue um processo único em cada indivíduo, as quais aumentam de acordo com o avançar da idade.

A Área Técnica da Saúde do Idoso desenvolve ações estratégicas com base nas diretrizes contidas na Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, para promover o envelhecimento ativo e saudável, a manutenção e a reabilitação da capacidade funcional.

Uma das principais vitórias para o idoso foi a criação do Estatuto do Idoso, que garante a essa classe proteção em diversas áreas, como saúde, violência e abandono, transportes públicos, lazer, cultura e trabalho. Como melhorias podemos citar no ramo da saúde, como agendar consultas que evitam esperar em longas filas.

Esses fatos fazem repensar as repercussões da idade sobre as funções do ser humano, as quais podem observar a diminuição da força muscular, dos reflexos, da flexibilidade, por exemplo. (BANZATTO et al, 2015, p.2-4). É nessa fase da vida onde todos os reflexos cognitivos são diminuídos, ocorrendo à incapacidade de viver de forma independente e com saúde, a maioria dos idosos nessa etapa necessita de acompanhamento diário para realizar atividades simples.

Dentre os profissionais responsáveis pelo trabalho na diminuição de agravos aos idosos, visando uma melhora da qualidade de vida, está o fisioterapeuta, sendo que sua formação foi, durante muito tempo, voltada para a prática médica com uma abordagem biológica e intra-hospitalar, potencializada pelos seus currículos nos cursos de graduação (GRAVE, et al, 2012, p.71). Todos os trabalhos realizados nesse sentido visam esclarecer a funcionalidade da atividade fisioterapêutica na melhora do desenvolvimento motor do idoso e como consequência um melhoramento na qualidade de vida de indivíduos na terceira idade.

Para Macedo et al (2010, p. 182)

A perda de massa muscular é acentuada nos idosos frágeis, mas estudos têm mostrado que os exercícios físicos são benéficos para os idosos nessa condição de saúde. O tratamento fisioterapêutico tem apresentado resultados significativos nessa população, levando ao aumento da amplitude de movimento (ADM), melhor desempenho na realização das AVD, melhora na velocidade da marcha, melhora do equilíbrio, redução no número de quedas e bem-estar geral.

A redução da massa muscular e a idade avançada podem ser consideradas como dois dos principais fatores de risco para quedas e conseqüentemente fraturas em pessoas idosas, mas esses fatores podem ser diminuídos através da atividade física. Através dela pode-se ter, além do ganho de massa muscular, uma maior flexibilidade, adquirindo uma melhor resistência às quedas e um retardo nos efeitos da idade.

De acordo com Gomes et al (2013, p.2)

A queda é conceituada como um deslocamento não intencional do corpo para um nível inferior à posição inicial, sem correção de tempo hábil e é determinada por circunstâncias multifatoriais que comprometem a estabilidade, ou seja, mecanismos envolvidos com a manutenção da postura.

Uma boa capacidade funcional, especialmente física, é um dos importantes marcadores de um envelhecimento bem sucedido e conseqüentemente de uma melhor qualidade de vida de idosos. (SIMPOSIO, 2014,p.12). A fisioterapia age de forma a reabilitar e melhorar a coordenação motora e funcional do idoso, permitindo assim um desenvolvimento de habilidade, permitindo uma vida autônoma.

Segundo Gratão et al. (2013, p. 141) a independência do idoso está intimamente relacionada à sua capacidade em desenvolver principalmente suas atividades da vida diária sem ajuda, possuindo a liberdade de decidir sobre sua vida. Fato este que pode ser observado no resultado do trabalho realizado por Acirole e Batista (2013, p.4-5), que fala da promoção da saúde e prevenção de incapacidade funcional dos idosos na estratégia da saúde da família, tendo a fisioterapia como destaque.

A fisioterapia é um meio que proporciona uma melhora notável na capacidade locomotora e equilíbrio, assim como a coordenação dessas funções. Também

garante, para os idosos, a independência e o conforto na realização das suas atividades diárias.

Para Castro et al (2012,p.175) que realizou um trabalho sobre o papel da fisioterapia no controle postural do idoso destaca que a fisioterapia durante o período de envelhecimento é de grande importância na prevenção de quedas e como consequência melhora na qualidade de vida do indivíduo.

Para Banzatto et al (2015) a fisioterapia é necessária em qualquer fase da vida, no entanto, idosos tem uma importância maior, não só como forma de tratamento como de também prevenção, o que irá proporcionar uma boa qualidade de vida, como conclui-se no trabalho realizado por Sartori et al (2013, p.3) onde ele cita que “os benefícios de exercícios fisioterapêuticos encontram-se entre os recursos fundamentais, ocupando o centro dos programas elaborados para melhorar ou restaurar as funções de um indivíduo ou prevenir as disfunções.”

Isso pode ser comprovado através do trabalho realizado por Santos et al (2010, p.7) que investigou a atuação da fisioterapia na qualidade de vida de um grupo de idosos não institucionalizados na cidade de Apucarana –PR, os pacientes envolvidos no projeto demonstraram adquirir melhora na postura, no equilíbrio, dor e sono, ou seja, na sua qualidade de vida através da realização de fisioterapia.

Várias evidências também demonstram que a fisioterapia proporciona benefícios pós-operatórios de fraturas, pois de acordo com o trabalho realizado por Cordeiro et al (2013, p. 4-10) essa atividade tende a acelerar a recuperação do idoso, mesmo não sendo uma garantia total do retorno deste ao seu estado funcional pré-fratura. A atuação nesse sentido é de manter uma melhora na qualidade de vida do idoso, mesmo não sendo de forma total.

Atualmente existem alguns estudos voltados para a pesquisa da efetividade de fisioterapia associada ao melhor condicionamento, agilidade, flexibilidade e equilíbrio de pessoas idosas. No trabalho realizado por Barboza et al (2014, p. 87-98), o autor descreve que a prática de exercícios fisioterapêuticos associados ao bem está físico, apresentam resultados positivos, pois conclui-se que depois dessa atividade ocorreram melhores níveis dessa capacidade em idosos.

Cunha et al (2010, p.526) realizou trabalho de pesquisa sobre os exercícios terapêuticos na água (hidroterapia) e concluiu que é de grande importância na prevenção, manutenção e melhora da funcionalidade do idoso, pois segundo o autor a água oferece suporte e minimiza o estresse biomecânico nos músculos e articulações.

O autor acima citado também destaca que a hidroterapia como um método para melhorar a qualidade de vida do idoso, além de ser um meio diferenciado e bastante apropriado para essa prática permite o atendimento em grupos, facilitando assim a socialização, proporcionando também além de uma melhora na postura e no equilíbrio uma melhor autoestima e a autoconfiança dos idosos.

Sandoval (2015, p.1030) em seu estudo de revisão bibliográfica destaca as perdas funcionais de habilidades física dos idosos e ressalta que são consequências do envelhecimento. No entanto, ele pode concluir que a prática regular de atividade física e processos fisioterápicos promove a autonomia do idoso e é de grande importância no que diz respeito a saúde, que consequentemente influencia de forma direta na qualidade de vida.

Os procedimentos fisioterapêuticos abrangem uma área imensa, atuam como reabilitadores de funções, proporcionando benefícios para a capacidade motora, intelectual e física para os indivíduos e como preventiva, atua de forma a fortalecer os músculos e partes ósseas principalmente de idosos.

Neste contexto podemos destacar a fisioterapia como ação reabilitadora que está destinada a cura de doenças como também a reabilitação de possíveis sequelas, neste sentido, seu objeto é de intervenção e em sua maioria o sujeito é individualizado, isso quando não são apenas partes ou órgãos isolados do seu corpo (BISPO JÚNIOR, 2010, p. 1627).

Para os indivíduos acima de 65 anos de idade existe a necessidade de uma atenção especial com relação ao declínio de suas capacidades normais que com o passar do tempo serão afetadas gradativamente, nesse espaço é que entra os exercícios fisioterápicos, pois os mesmos têm o poder de proporcionar a reabilitação de inúmeras funções antes inativas com o chegar da idade. Vários estudos visam pesquisar os principais benefícios da fisioterapia para idosos.



#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o que foi abordado no trabalho, notou-se que a fisioterapia restabelece e melhora a capacidade funcional dos idosos, prevenindo e aumentando sua força física. Notou-se também que o enfoque da fisioterapia é avaliar o indivíduo de forma completa.

O processo de envelhecimento está na verdade associado a maus hábitos durante a vida, tornando os idosos mais expostos a doenças e perda de condicionamento físico e sua capacidade funcional, dentre outras patologias. Porém, de acordo com as análises feitas de alguns dos trabalhos realizados percebe-se a influência de processo fisioterápico na reabilitação e na promoção de uma boa qualidade de vida para os idosos através de exercícios programados pelos mesmos, buscando um adiamento da redução da funcionalidade do organismo, embora acredita-se necessário a realização de mais estudos e pesquisas sobre o assunto.

Diante do trabalho realizado notou-se que a fisioterapia ligada à gerontologia realiza a reinserção em aspectos preventivos, curativos e reabilitadores dos idosos, tendo assim uma grande importância, redirecionando os indivíduos para a vida social e autônoma.

Embora existam vários estudos sobre os benefícios da fisioterapia para a funcionalidade e conseqüentemente para a qualidade de vida do idoso, podemos ressaltar que ainda existe a necessidade de estudos e pesquisas para aperfeiçoar essas práticas.

#### REFERÊNCIAS

ACIOLI, G.G e BATISTA, L.H. Promoção da Saúde e Prevenção de Incapacidades Funcionais dos Idosos na Estratégia de Saúde da Família: A Contribuição da Fisioterapia. **Saúde em Debate**, v.37, n.96, p4-5, 2013.

BANZATTO, S. et al. Análise da Efetividade da Fisioterapia Através da Psicomotricidade em Idoso institucionalizados. **Revista brasileira em promoção da saúde**, n.28, v.1, p.2-4, 2015.

BARBOZA, N.M.et al. Efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório. **Revista brasileira geriatria e gerontologia**, v.5, n.17, p.87-98, 2014.

BISPO JÚNIOR, J. P. Fisioterapia e saúde coletiva: desafios e novas responsabilidades profissionais, **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, Supl. 1, p. 1627-1636, 2010..

CARDOSO, K. **O fisioterapeuta como agente transformador na atenção básica**. Minas Gerais: Escola de saúde Pública de Minas Gerais, 2007. Disponível em: <[http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/variedades/agente\\_karina.htm](http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/variedades/agente_karina.htm)>. Acesso em: 30 out. 2015.

CASTRO, M.F. et al. O papel da fisioterapia no controle postural do idoso. **Revista movimento**, v.15, n.2, p.7, 2012.

CORDEIRO, M. B. et al. Fisioterapia no pós-operatório de fratura proximal no fêmur em idosos. Revisão Literária. **Octa ortopédica Brasileira**, n.21., v.3, p.4 a 10, 2013.

CUNHA, M.F. et al. **A influência da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos na comunidade**: Estudo Comparativo (Universidade de Cruzeiro do Sul, São Paulo, SP, Barsil.v.15.n.3.p.526, 2010.

DUARTE, F.M. A importância da fisioterapia para a promoção da qualidade de vida para os idosos. **Caderno de ciências biológicas e saúde**, n.1.p.7.a.9, 2013.

GRAVE, M et al. A formação do profissional fisioterapêutica na atenção à saúde do idoso: uma revisão integrativa. **RBCEH**, v.9, n.3, p.71, 2012.

GOMES, E.C.C. et al. **Fatores associados a risco de quedas institucionalizados**: uma revisão integrativa. p.2.2013.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTADÍSTICA – IBGE. Projeção da População do Brasil por idade 2015 - 2030. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>. Acesso em 30 de Outubro de 2015.

LEAL, S.S. et al. **A importância da intervenção fisioterapêutica na melhora do equilíbrio em idoso portadores de doença de Parkinson**. Dissertação (Universidade Vale do Paraíba). 2010.

MACEDO, A.M.et al. Functional assessment of elderly with cognitive déficit. *Acta Paul Enferm*, v.25, n.3, p.358-363, 2012.

MADEIRAS, J.G. et al. Atividade física na agilidade de idosos. **INSS**, impressos Online. v.44, p.4, 2015.

NOLETO, F.B.G e SANDOVAL, R.A. Analise dos artigos referentes a idosos publicados no periódico fisioterapia Brasil de 2000 a 2010: revisão sistemática. **Revista Científica Escola Estadual Saúde Pública Cândido Santiago**, v.1, n.1, p.76, 2015.

RODRIGUES, F; SOUZA, P. S. de; BITENCOURT, L. T. G. A fisioterapia na atenção primária. 2013. Disponível em:<<http://periodicos.unesc.net/index.php/prmultiprofissional/article/view/1146>>. Acesso em: 12 dez. 2015.

SANTOS, M.C e MATTOS, R.M. **Análise da capacidade funcional em idosos acometidos por acidente vascular encefálico**. Dissertação. (Universidade Federal de Juiz de Fora).2010.

SARTORI, D.V e FRANZOLIN, S.O.B. **Fisioterapia como qualidade de vida para idosos**. v.15, n.1, p.3, 2011.

SCALZO, P. L. et al. Qualidade de vida em pacientes com acidente vascular cerebral: clínica de fisioterapia Puc Minas Betim. **Revista de neurociências**, v.18, n.2, p. 139-144. 2010.

SCHNEIDER, A.R.S. **Envelhecimento e quedas**: a fisioterapia na promoção à saúde do idoso. RBCEH. v.7.n.2, p.20. 2010.