

# AVALIAÇÃO DO EQUILÍBRIO E RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

**Samyra Costa Natalino (Formanda do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de João Pessoa/UNIPÊ)**  
**Rachel Cavalcanti (mestre e docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de João Pessoa/UNIPÊ)**  
Email: [samm.cost155n@gmail.com](mailto:samm.cost155n@gmail.com) [rachel.Fonseca@cienciasmedicas.com.br](mailto:rachel.Fonseca@cienciasmedicas.com.br)

## 1. INTRODUÇÃO

O processo do envelhecimento nos traz fatores de risco preocupantes, destacando-se entre eles as quedas. Esse fator se dá devido o processo de envelhecimento do próprio sistema nervoso central e a redução na musculatura como também na fragilidade óssea, trazendo assim déficit no equilíbrio estático e dinâmico do idoso. Juntamente com o envelhecimento natural outros fatores contribuem para esse déficit de equilíbrio, tais como: doenças, fármacos, ambiente de convívio, entre outros, levando a um maior risco para os episódios de quedas (SANTOS, et. al. 2017).

No SNC se destaca a perda da sensibilidade, os declínios cognitivos acentuados, diminuição do fluxo sanguíneo, entre outros responsáveis pelas sensações, movimentos, funções psíquicas e biológicas (FECHINE e TROMPIERI, 2012; FONSECA et al., 2010).

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de produções científicas. Tendo como pergunta norteadora: De que forma o envelhecimento interfere no equilíbrio e no risco de quedas dos idosos? Os dados coletados foram durante abril de 2023, na BVS, SciELO, PubMed. Foram utilizados os Descritores em Ciência de Saúde (DeCS) e o operador booleano AND.

Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram: Formato de artigos originais, que abordasse a temática, nos idiomas inglês, português e espanhol, entre 2012 a 2022

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após uma análise criteriosa de cada artigo, 5 foram incluídos na revisão seguindo os critérios de inclusão e exclusão definidos. Os artigos incluídos neste estudo abordam diversos pontos, entre eles a avaliação do equilíbrio, intervenções multimodais e recursos terapêuticos. Após uma análise dos dados obtidos, foi identificados dois eixos temáticos:

### 1. Avaliação dos riscos motores e cognitivos relacionados as quedas

Giacomini, Fhon e Rodrigues (2020), coletaram os dados através do instrumentos clínicos: *Mini Exame do Estado Mental* (MEEM), *Fall Risk Score* (FRS), *Edmonton frail scale* (EFS), Indicador de Fragilidade de Tilburg (TFI), Indicador de fragilidade de Groningen (GFI). Observou-se que o motivo que leva os idosos a cair são os fatores intrínsecos e extrínsecos, mediante os resultados mostrou-se fundamental o acesso e aplicação desses instrumentos para identificar e prevenir o risco de quedas.

Moraes *et al.* (2019), seguiu a mesma linha de pesquisa, utilizando os instrumentos: MEEM, CES-D e EEB. Os pesquisadores concluíram que a relação idade e instabilidade tem grande influência no aumento de quedas em idosos, sendo assim a manutenção do equilíbrio é um fator importante. Taguchi *et al.* (2022), EFE, TUG e DGI-*Brazilian brief*. Os pesquisadores concordam com os estudos anteriores em relação a situação de pré-fragilidade que muitos idosos se encontram.

### 2. Intervenções fisioterapêuticas nas quedas

Batista, Wibelinger, Marchi e Pasqualotti (2014), realizaram a avaliação do equilíbrio dos idosos através da escala de Berg (EEB), onde foi possível observar a diminuição nos valores do de desvio padrão (de 2,6 para 1,4). Resultado alcançado através da intervenção de realidade virtual, Nintendo, Wii Balance. Rebêlo et al. (2020), utilizou os instrumentos: TUG, TAF, FES-I-BRASIL e DHI, Utilizando realidade virtual no ambiente terapêutico. Obtiveram um efeito significativo para o equilíbrio funcional e melhora na autoconfiança deles.

## 4. CONCLUSÃO

Conclui-se que a avaliação de equilíbrio e risco de quedas em idosos é de suma importância para um diagnóstico e proposta de tratamento eficaz. Salientando o uso correto dos instrumentos e reavaliação para uma intervenção correta.

## 5. REFERÊNCIAS

FECHINE, B. R. A., TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso o passar dos anos. **Revista científica internacional**, Ed. 20, vol. 1, n. 7, 2012.

FONSECA, A. L. *et al.* Alterações neurológicas fisiológicas ao envelhecimento afetam o sistema mantenedor do equilíbrio. **Revista Neurociência**, vol. 18, n. 1, p. 103-108, 2010.

SANTOS, A. S. Sobre a Psicanálise e o envelhecimento: focalizando a produção científica. **Revista Psicologia: Teoria e pesquisa**. Brasília, vol. 35, n. 35, p. 35-45, 2017.

FIORINDO, V. F. Realidade virtual: uma valiosa simbiose entre tecnologia e fisioterapia. **Toledo Prudente centro universitário**, 2021.