



# Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

## A FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS

AMANDA CARLOS FERREIRA DUARTE<sup>1</sup>, Mateus Barbosa Pereira<sup>2</sup>, Kesya Idalina Soares Albuquerque<sup>3</sup>; Luiz Carlos de Abreu<sup>4</sup>; Elisangela Villar de Assis<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Faculdade Santa Maria, e-mail: mandinha\_duart@hotmail.com

<sup>2</sup> Faculdade Santa Maria, e-mail: mateusperreira@hotmail.com

<sup>3</sup>Faculdade Santa Maria, e-mail: kesyaidalina1@hotmail.com

<sup>4</sup> Faculdade de Medicina do ABC, e-mail: abreu.luizcarlos@gmail.com

<sup>5</sup>Faculdade de Medicina do ABC, e-mail: ely.vilar@hotmail.com

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento pode ser compreendido como um conjunto de alterações estruturais e funcionais desfavoráveis do organismo que se acumulam de forma progressiva, especificamente em função do avanço da idade. Essas modificações prejudicam o desempenho de habilidades motoras, dificultando a adaptação do indivíduo ao meio ambiente, desencadeando modificações de ordem psicológica e social. Entre as perdas apresentadas pelo idoso está a instabilidade postural, que ocorre devido às alterações do sistema sensorial e motor, levando a uma maior tendência a quedas. **OBJETIVO:** Descrever os efeitos da Fisioterapia na redução de ocorrências de quedas em idosos. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão bibliográfica sistemática, consultada nas bases de dados Lilacs e Scielo, publicados entre os anos de 2000 e 2012, utilizando as seguintes descritores: saúde do idoso, fisioterapia e exercícios físicos, onde foram encontrados 22 artigos relacionados ao tema sendo que apenas 5 obedeciam ao critérios de inclusão. **RESULTADOS:** Pode-se observar que um programa de exercícios completo que desafiem o controle postural, a capacidade em manter o equilíbrio, que contribui para o fortalecimento muscular, a flexibilidade, a diminuição da dor e a melhora da percepção sensorial, a fim de serem feitos por exercícios com carga, ou executados na posição ortostática, ou então, exercícios terapêuticos na água, têm 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. **CONCLUSÃO:** Desta forma, o envelhecimento pode ser compreendido como um conjunto de alterações estruturais e funcionais desfavoráveis do organismo que se acumulam de forma progressiva, especificamente em função do avanço da idade. Assim, podemos destacar que os exercícios físicos sistematizados são importantes no dia a dia do indivíduo, pois contribui para a redução da vulnerabilidade e da fragilidade em decorrência da inatividade, favorecendo a manutenção de uma boa qualidade de vida do idoso.

**Palavras Chave:** Saúde do idoso, Fisioterapia, Exercício Físico.