

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA MELHORA DO EQUILÍBRIO E DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

Nicael Duarte Ferreira Costa ¹

INTRODUÇÃO:

O número de pessoas com deterioração das aptidões físicas vem aumentando com a chegada do envelhecimento, que nada mais é que um processo progressivo, com alterações funcionais, visuais, bioquímicas, psicossociais e vestibulares que causam gradativamente limitações no organismo e alterações no centro de controle postural, deixando-o mais susceptível a agressão intrínseca e extrínseca. O déficit no equilíbrio em idosos pode causar alterações na mobilidade, transtornos funcionais e consequentemente o aumento do risco de quedas (PINA et al, 2015).

O Sistema sensorial nos fornece informações importantes quanto ao posicionamento de algum segmento corporal em relação a outro segmento presente no ambiente. Tal informação é levada ao sistema nervoso central e encaminhada ao sistema motor, que gera uma resposta neuromuscular produzindo um movimento corporal (SILVA et al, 2014).

As respostas neuromusculares são importantes, pois garantem que o centro de gravidade postural seja mantido na base de sustentação, sem maiores oscilações no centro de gravidade, que causam instabilidades, fazendo com que o indivíduo mantenha seu equilíbrio em situações de realização do movimento ou em momentos estáticos (SILVA et al, 2014).

O equilíbrio é responsável pela manutenção da postura em atividades que propõem alteração na orientação corporal, determinada pela associação entre sistema sensorial, musculoesquelético e nervoso central. Sendo essencial ao ser humano, pois quando associado ao controle postural, permite ao indivíduo realizar de forma independente suas atividades de vida diária (GUSMÃO et al, 2017).

Uma resposta importante para os idosos trazidos pelo envelhecimento é a alteração na marcha, que é afetada diretamente pela instabilidade corporal e alterações no sistema vestibular, que traz um comprometimento no equilíbrio e na velocidade de um movimento (NASCIMENTO et al, 2018).

¹ Graduando do Curso de Fisioterapia da Faculdade Uninassau de Natal, nikaelduarte@hotmail.com; (83) 3322.3222

Evidências mostram que a falta de equilíbrio interfere no relacionamento familiar e social levando a diminuição da autoestima, isolamento social e comprometimento psicológico.

Diante disso, se faz necessário novas alternativas de intervenções para melhora do equilíbrio e da qualidade de vida dos idosos. A fisioterapia pode ser de suma importância na atuação dessas alterações musculoesqueléticas e psicossociais. Por fim, este estudo tem como objetivo elucidar a importância da fisioterapia na melhora do equilíbrio e da qualidade de vida em idosos.

METODOLOGIA:

Trata-se de um estudo de revisão literária, onde os dados foram obtidos a partir da busca de artigos científicos disponíveis nas bases de dados da Pubmed, Bireme, Scielo e Google acadêmico tendo como palavras chaves a partir dos descritores em saúde (DECs) para a busca: Idoso (Aged), fisioterapia (Physical Therapy Specialty) e Equilíbrio (Balance) nos idiomas de Português e Inglês.

Foram utilizados como critérios de inclusão, estudos que tratassem do tema em questão e que foram publicados no período compreendido entre os anos de 2010 e 2019, redigidos na língua portuguesa e inglesa.

DESENVOLVIMENTO

A fisioterapia quando realizado em nível de prevenção de saúde, é de extrema importância na área geriátrica realizando um tratamento direcionado as alterações fisiológicas decorrente do envelhecimento humano, com uso de exercícios físicos para diminuir o risco de quedas, melhorando o equilíbrio, qualidade de vida e diminuição do imobilismo e gasto com internações (GOMES et al, 2016).

Exercícios físicos de fortalecimento, alongamento e proprioceptivos tem resultados significativos na melhora da qualidade de vida dos idosos, equilíbrio, marcha e melhora na postura, deixando-os mais independentes e aptos a realização das atividades de vida diária (LOPES et al, 2010).

Exercícios de ginastica funcional melhora a flexibilidade de idosos tanto quanto a exercícios aquáticos. O uso do pilates no solo em idosas com diminuição de equilíbrio melhora na propriocepção, equilíbrio, padrão respiratório e qualidade de vida, tornando-as mais independente e melhorando sua percepção de saúde (AMARAL et al, 2019).

A fisioterapia tem mostrado resultados eficazes com treinamentos proprioceptivos em idosos com déficit no equilíbrio e diminuição da qualidade de vida, melhorando também as oscilações durante a marcha, melhorando o tempo pra realização de determinada atividade física, e atividades de vida diária, diminuindo também o risco de quedas decorrente dessa instabilidade (NASCIMENTO et al, 2012).

RESULTADOS E DISCUSSÕES:

Foram selecionados 32 artigos, os quais foram submetidos à análise em duas etapas, a primeira por meio da leitura dos resumos e a segunda pela leitura dos artigos na íntegra. Desta forma foram excluídos 5 artigos pelos resumos por não falarem da atuação da fisioterapia nesses pacientes e 10 por não se enquadrarem nos critérios de inclusões, sendo inferior ao ano de 2010 de sua publicação. Dos artigos utilizados para elaboração desse trabalho, 8 relataram que a fisioterapia com uso de exercícios e técnicas fisioterapêuticas melhoraram a propriocepção, o risco de quedas e melhora na qualidade de vida. A hidroterapia relatou benefício a esses pacientes em outros 4 artigos, melhorando sua aptidão respiratória, proprioceptiva de força e resistência muscular. O pilates foi comprovado com eficaz para o tratamento desses pacientes em outros 4 artigos, e exercícios de alongamentos e respiratórios foram concluídos como de suma importância para a melhora na qualidade de vida em outros 2 estudos quando associado a fisioterapia com a dança de salão.

Segundo (Pina et al, 2015) o déficit no equilíbrio parece contribuir para o aparecimento de limitações funcionais na vida dos idosos e pode está relacionado diretamente com o aparecimento de quedas. Sendo uma forma de tratamento o exercício físico, que permite a melhora do fortalecimento e aptidão física, melhorando assim a sua autonomia e independência funcional, reduzindo assim o risco de quedas.

Em um estudo realizado por (MACÊDO et al, 2014) idosos foram submetidos a tratamento de treinamento de equilíbrio com o Nitendo Wii Fit, durante seis semanas, seus resultados mostraram melhora do equilíbrio com resultado satisfatório a mobilidade, agilidade e funcionalidade, auto confiança na realização de suas atividades de vida diária, demonstrando diminuição do risco de quedas e melhora da qualidade de vida.

A hidroterapia foi investigada por (SOARES et al, 2016) como forma de tratamento para melhora do equilíbrio, pois a terapia aquática aprimora a recepção de

informações sensoriais, por ativar os músculos para melhora da postura e na manutenção do equilíbrio. Os movimentos realizados na água melhoram os movimentos pela ausência da gravidade melhorando a flexibilidade e amplitude de movimento.

Exercícios com treinamento sensório-motor foram indicados a idosos com déficit no equilíbrio, pois promovem perturbações posturais com intuito de melhorar o equilíbrio e otimizar a interação de força, agilidade, marcha e treinos que simulam atividades funcionais. São utilizados circuitos com cones, degraus, rampas e balanços que estimulam a propriocepção (GUSMÃO et al, 2017).

Outro estudo sugeriu que os exercícios proprioceptivos e sensório-motor sejam realizados em idosos com alteração no equilíbrio, pois estimulam a coordenação motora e melhora o equilíbrio, diminuindo o risco de quedas e melhorando a independência e a qualidade de vida (MENDES et al, 2016).

Foi sugerido por (PAOLUCCI et al, 2016) a realização do yoga e pilates para melhora da função musculoesquelética, respiratória, alívio da dor e melhora na qualidade de vida. Exercícios que trabalhem flexibilidade da coluna, ganho de força muscular, melhora da aptidão cardiovascular e estabilidade da marcha, também foram sugeridos por eles.

Em um ensaio clínico realizado anteriormente por (NAVEGA et al, 2016) foi possível observar que o pilates realizado no solo melhorou o alinhamento postural da coluna e da cintura escapular e pélvica, melhorando também a força muscular e a propriocepção.

Um estudo realizado por (BARBOZA et al, 2014) destacou a eficácia da atuação da fisioterapia associada a dança de salão. A fisioterapia por promover a qualidade de vida, mantendo a integridade do movimento por meio de cinesioterapia e recursos físicos e a dança por alcançar o equilíbrio funcional, psicológico, motor, intelectual e social do idoso que a pratica.

Os exercícios respiratórios, exercícios ativos e exercícios de fortalecimento para os músculos paravertebrais e membros inferiores, concluíram-se como de suma importância para melhora da dor, da realização de atividades físicas e melhora da mobilidade, atividades sociais e percepção sobre o estado geral de saúde. (KHALILI et al, 2016).

A hidrocinésioterapia se mostrou eficaz na melhora do equilíbrio e coordenação motora, por utilizar exercícios de força muscular, de resistência, respiração, atividades lúdicas e de recreação proporcionando aos idosos um momento de lazer, socialização e tratamento (MEEREIS et al, 2013).

Em outro estudo realizado por (SIQUEIRA, 2017) a atividade física se comprovou de suma importância para os idosos na melhora do equilíbrio e qualidade de vida, por causar uma manutenção da saúde, chamando atenção dos idosos por contribuir na melhora destes sintomas ou até mesmo na eliminação dos limitantes que comprometem a saúde do idoso, melhorando sua participação na relação social e atividades de vida diária.

Ficou comprovado que a fisioterapia quando realizada com técnicas de cinesioterapia, hidroterapia, pilates no solo e exercícios de fortalecimentos e proprioceptivos, promove e/ou mantém o nível de equilíbrio dos idosos, bem como estabelece o aumento da confiança para a realização de suas atividades de vida diária, mobilidade, funcionalidade e outros fatores que são imprescindíveis para esses idosos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Diante da literatura disponível, pode-se concluir que a fisioterapia tem atuação importante na melhora do equilíbrio e qualidade de vida nos idosos, diminuindo o cansaço muscular, risco de quedas, melhorando também o equilíbrio estático e dinâmico, na sensação de prazer, vida social, da qualidade de vida e percepção de saúde própria. Quando associado à hidroterapia, ginástica funcional, pilates no solo e dança de salão produz um efeito bem mais relevante, reduzindo o risco de imobilismo e melhora da autoestima.

Palavras-chaves: Idoso (Aged), Fisioterapia (Physical Therapy Specialty) e Equilíbrio (Balance).

REFERÊNCIAS:

AMARAL, F. A. et al. INFLUÊNCIA DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA FLEXIBILIDADE DE IDOSOS HIPERTENSOS E DIABÉTICOS. **REVISTA UNINGÁ**, v. 56, n. S4, p. 1-11, 2019.

BARBOZA, N. M. et al. Efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 1, p. 87-98, 2014.

GUSMÃO, M. F. S.; REIS, L. A. Efeitos do treinamento sensório-motor no equilíbrio de idosos: revisão sistemática. **Revista de Saúde Coletiva da UEFES**, v. 7, n. 1, p. 64-70, 2017.

LOPES, M. N. S. S.; PASSERINI, C.; TRAVENSOLO, C. F.. Eficácia de um protocolo fisioterapêutico para equilíbrio em idosos institucionalizados. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 31, n. 2, p. 143-152, 2010.

MACÊDO, L. C.; SILVA, E. K. R. Realidade virtual no treinamento do equilíbrio em idosos: um estudo de revisão. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 4, n. 2, 2014.

MENDES, M. R. P., et al. A influência da Fisioterapia, com exercícios de equilíbrio, na prevenção de quedas em idosos. **Revista FisiSenectus**, v. 4, n. 1, 2017.

MEEREIS, E. C. W. et al. Análise do equilíbrio dinâmico de idosas institucionalizadas após hidrocinestoterapia. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 1, p. 41-47, 2013.

NASCIMENTO, Í. C. F. et al. Benefícios da prática de exercícios físicos na melhora da marcha em idosos/Benefits of the practice of physical exercises in the improvement of marching elderly. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 1, p. 447-452, 2018.

NASCIMENTO, L. C. G.; PATRIZZI, L. J.; OLIVEIRA, C. C. E. S. Efeito de quatro semanas de treinamento proprioceptivo no equilíbrio postural de idosos. **Fisioter mov**, v. 25, n. 2, p. 325-31, 2012.

NAVEGA, T. M. et al. Efeitos do método Pilates Solo no equilíbrio e na hipercifose torácica em idosas: ensaio clínico controlado randomizado. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 3, 2016.

PAOLUCCI, T.; SARACENI, V. M.; PICCININI, G. Management of chronic pain in osteoporosis: challenges and solutions. **Journal of pain research**, v. 9, p. 177, 2016.

PINA, J. M. S. et al. EFEITOS DO NINTENDO WII SOBRE O EQUILÍBRIO POSTURAL EM IDOSOS: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO. ESTUDO PILOTO. **Ciência em Movimento**, v. 17, n. 35, p. 61-69, 2016.

SIQUEIRA, A. F. et al. EFEITO DE UM PROGRAMA DE FISIOTERAPIA AQUÁTICA NO EQUILÍBRIO E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS. **Saúde e Pesquisa**, v. 10, n. 2, p. 331-338, 2017.

SOARES, A. C. L.; SOARES, R. R. Hidroterapia como método de tratamento e melhoria de força, flexibilidade e equilíbrio em idosas. **ANAIS SIMPAC**, v. 8, n. 1, 2017.