

## INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL DO IDOSO: UMA ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA

Silva (1); Meireles (2); Oliveira (3); Morais (4).

Rielly Maria Cruz da Silva; Natália de Fátima Pereira Meireles; Laryssa Hellen Meireles de Oliveira; Jairo Domingos de Morais.

*Faculdade Maurício de Nassau*

Rielly\_maria@hotmail.com; Nataliameireles94@hotmail.com; Laryssa.oliiveira@hotmail.com;  
Jairodmfisio@hotmail.com.

**Introdução:** O processo de envelhecimento, trás consigo várias mudanças fisiológicas para o nosso organismo, e muitas vezes chega a interferir na funcionalidade do idoso, podendo interferir de forma negativa na qualidade de vida do mesmo. Nesse sentido, a fisioterapia vem atuando na prevenção, promoção, manutenção e reabilitação de patologias que acometem o idoso, prolongando a independência funcional deste grupo. **Objetivo:** Discorrer, através de uma revisão de literatura, sobre a importância da abordagem fisioterapêutica na independência funcional do idoso. **Método:** O estudo classificou apto a participar desta revisão, os artigos nacionais, publicados entre os anos de 2008 e 2015, no idioma português, tendo o Brasil como país de afiliação. Esses dados foram retirados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scielo, LILACS, MEDLINE/BVS e BDNF, onde foram selecionados 9 artigos referindo-se a fisioterapia na independência Funcional do idoso. **Discussão e Resultados:** Durante a pesquisa para o presente artigo foi observado que os principais fatores que comprometem a funcionalidade no processo do envelhecimento são o déficit de equilíbrio e as dores crônicas. **Conclusão:** A atuação fisioterapêutica é de fundamental importância, desde a prevenção e promoção da saúde até a reabilitação funcional, propiciando certa melhora na execução e desenho das AVD's objetivando fornecer uma longevidade com maior autonomia.

**Palavras Chave:** Funcionalidade; Idoso; Fisioterapia; Dor; Equilíbrio.

### INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é caracterizado por alterações moleculares e celulares que resultam em modificações fisiológicas, ocasionando perdas funcionais progressivas dos órgãos, e do organismo como um todo. Essa alteração não envolve todas as funções no mesmo grau e nem ao mesmo tempo (FREITAS *et al.*, 2011).

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que, nos últimos anos, ganha maior importância nos países em desenvolvimento. No Brasil, existem aproximadamente 20 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos, que em 2025 esse número chegará a 32 milhões, passando a ocupar o 6º lugar no mundo em número de idosos e provavelmente, o número

de pessoas idosas será maior ou igual ao de crianças e jovens de 0 a 15 anos em 2050 (BRASIL, 2012).

Não há um consenso em relação ao início do envelhecimento, no entanto, aproximadamente aos 25 anos, já podemos observar um declínio na composição corporal. Ocorre uma deterioração nos diversos sistemas e com o avanço da idade, as habilidades de controle postural são modificadas, gerando instabilidades posturais e anormalidades na marcha, além da bradicinesia, a paresia e a fadiga precoce, podendo levar o idoso a limitações funcionais sérias, que conseqüentemente irão interferir na sua qualidade de vida (FREITAS *et al.*, 2011).

Entender o processo de envelhecimento é importante não apenas para compreender a etiologia relacionada aos processos degenerativos que lhe estão associados, mas fundamentalmente para conhecer e desenvolver estratégias que atenuem os efeitos da senescência, de forma a garantir a vivência do final do ciclo de vida, garantindo assim uma vida autônoma e qualitativamente positiva (FREITAS *et al.*, 2011).

Uma das maneiras de avaliar a qualidade de vida de um indivíduo é através do grau de autonomia com que o mesmo desempenha as funções do cotidiano que o fazem independente dentro do seu contexto socioeconômico e cultural. A diminuição da autonomia, desafiada pelas limitações físicas impostas por um corpo mais vulnerável e mais cansadas, pode ter consequências negativas e significativas para a saúde do idoso (DANTAS & OLIVEIRA, 2003).

A capacidade funcional, especialmente a dimensão motora, é um dos importantes marcadores de um envelhecimento bem sucedido e da qualidade de vida dos idosos. A perda dessa capacidade está associada à predição de fragilidade, dependência, institucionalização, risco aumentado de quedas e problemas de mobilidade, trazendo complicações ao longo do tempo, e gerando cuidados de longa permanência e alto custo (BRASIL, 2013; ABREU, 2005).

Sendo assim, a fisioterapia que é considerada uma ciência da saúde que estuda, previne e trata os distúrbios cinéticos funcionais intercorrentes em sistemas e órgãos do corpo humano, podendo contribuir para a saúde do idoso e conseqüentemente na capacidade funcional. Na esfera da geriatria e gerontologia a atuação fisioterapêutica procede em vários níveis, tendo o objetivo de prevenção e promoção da saúde, o tratamento e a reabilitação de patologias incapacitantes. A intervenção fisioterapêutica busca ainda prolongar a independência funcional ou a totalidade da autonomia, tratar as alterações funcionais e motoras provenientes de patologias e problemas associados, e reabilitar o idoso dentro das suas potencialidades e especificidades (ABREU, 2005).

Com base no exposto, este estudo teve como objetivo discorrer, através de uma revisão de literatura, sobre a importância da abordagem fisioterapêutica na independência funcional do idoso, bem como compreender o processo de envelhecimento, suas alterações funcionais e a atuação da fisioterapia neste processo.

## **METODOLOGIA**

No presente estudo foi realizada uma análise da literatura científica pertinente da área. As buscas foram realizadas privilegiando estudos realizados nos últimos sete anos (2008-2015), incluindo apenas aqueles em língua portuguesa, tendo o Brasil como país de afiliação e artigos na íntegra.

Foi realizada busca de artigos publicados em periódicos nacionais indexados nas seguintes bases de dados: Bases de Dados de Enfermagem (BDENF), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online /Biblioteca Virtual em Saúde (MEDLINE/BVS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO) e adicionalmente, foram consultados dois livros de Geriatria e Gerontologia disponibilizados no acervo da Faculdade Maurício de Nassau de João Pessoa.

Para elaboração deste estudo, foram encontrados 64 artigos que se referiam a independência funcional dos idosos e destes, apenas 9 artigos foram selecionados por se referirem a fisioterapia na independência funcional do idoso, adotando-se ainda como critérios de exclusão, aqueles artigos que se referiam à alguma patologia específica, bem como aqueles que se referiam apenas à idosos institucionalizados.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Durante a pesquisa para esse presente artigo foi observado que os principais fatores que comprometem a funcionalidade no processo do envelhecimento são o déficit de equilíbrio e as dores crônicas. O corpo humano com o avanço da idade cronológica passa por uma série de alterações que ocasionam o declínio gradativo de diversas capacidades físicas, bem como a redução da coordenação, agilidade, mobilidade articular, flexibilidade e, particularmente, o equilíbrio (MANN *et. al*, 2008).

O SNC (sistema nervoso central) desempenha papel fundamental para que a adaptação do corpo e a manutenção do equilíbrio ocorram (SOARES; SACCHELLI, 2008). Segundo Guimarães e Farinatti (2009), problemas de equilíbrio dinâmico têm sido considerado como fator etiológico de quedas em idosos, onde aproximadamente 50% das quedas ocorrem durante alguma forma de locomoção.

A reabilitação precoce no âmbito da geriatria objetiva a prevenção, de agravos comuns à terceira idade, com o intuito de atenuar e evitar que a limitação funcional do idoso venha a progredir e resultar na queda. A queda pode ser definida como um episódio de desequilíbrio que leva um indivíduo ao chão, ou ainda pode ser conceituada como um déficit súbito do controle postural. Para evitar as quedas e as morbidades associadas à mesma, o fisioterapeuta pode realizar atividades de transferência de peso ântero-posterior, látero-lateral, marcha sobre uma esteira de equilíbrio e circuitos com obstáculos (SACHETTI *et al.*, 2012).

Sposito *et al.*, (2013) realizaram um estudo quantitativo com duas idosas submetidas a treinamento em ambientes virtualmente simulado pelo console Nitendo Wii cujo resultado obteve o aumento do equilíbrio e observou-se melhora na classificação do teste levantar, ir e voltar.

Corroborando com os autores supracitados, Rojas *et al.*, (2010) avaliaram o equilíbrio e o controle postural de 20 idosos com idade média de 69 anos antes e após 3,6 e 8 semanas de um programa de treinamento com WiiFit. Foi observado que a partir de 3 semanas de treinamento já havia melhora nas variáveis analisadas, sendo portanto, apontada a realidade virtual como uma estratégia de saúde para os idosos.

De acordo com o estudo de Nascimento e colaboradores (2012) foi observada a eficácia de um treinamento proprioceptivo no equilíbrio postural do idoso. Para a realização dessa pesquisa foi utilizado como amostra nove idosos, de ambos os gêneros, cadastrados na unidade de Atenção ao Idoso, com média de idade de 72,87 (+/- 5,38) anos. Esses idosos foram submetidos a um treinamento proprioceptivo que contou com treino de marcha em pista com aproximadamente oito metros, formada por quatro tipos de solo com dificuldades progressivas. A periodicidade de treinamento foi de duas vezes por semana, com duração de 20 minutos por sessão, durante quatro semanas. Após essa intervenção houve diminuição significativa nas oscilações durante a realização do Romberg, evolução no escore da escala de equilíbrio de Berg e um aumento na velocidade da marcha na pista.

Soares & Sachelli (2008), aplicaram um protocolo em 40 idosos entre 61 e 83 anos. O programa de tratamento incluía: aquecimento, alongamentos, exercícios de fortalecimento

muscular, exercícios de equilíbrio e marcha, sendo todos em superficiais instáveis variando o grau de dificuldade de acordo com o progresso de cada um e 10 minutos de relaxamento muscular. Os idosos que realizaram o programa cinesioterapêutico apresentam melhora no equilíbrio.

No estudo de Resende e colaboradores (2008) realizados com 50 idosos acima de 60 anos, com marcha independente, independência nas AVD's e sem contraindicação médica ao exercício, ao serem submetidos a um programa de hidrocinestoterapia durante 12 semanas, com sessões de 40 minutos, pode-se observar que o programa de hidrocinestoterapia promoveu um aumento do equilíbrio e concomitantemente uma diminuição do risco de quedas, concordando com outros estudos publicados.

Os exercícios ajudam as pessoas a manterem a maior vigor possível à medida que ocorre o processo de envelhecimento. Ao realizar exercícios, podemos e esperamos aumentar a qualidade de vida, reduzir o risco de quedas e manter ou melhorar a função em diversas atividades.

Em consonância com a temática, Lopes *et al.*, (2013), reafirma que além do equilíbrio a dor crônica compromete a funcionalidade no processo do envelhecimento e em seu estudo onde foi possível evidenciar que as idosas longevas inativas fisicamente possuem dores crônicas que dificultam a prática de atividades físicas regulares, em concordância com os dados da literatura que sugere que dos 35% da população Brasileira que refere ter dor crônica, 75% acredita que esta compromete as atividades da vida diária, considerando que a dor é limitante para as atividades físicas.

As dores corporais crônicas apresentam-se como uma barreira comumente relatada por idosos para a não adoção da prática de exercícios físicos regulares e que a prática de atividades físicas regular diminui as dores corporais (SOUZA; VENDRUSCOLO, 2010).

A prática de atividades físicas proporciona diminuição da dor por meio da liberação de endorfinas, responsáveis por aumentar à tolerância a dor. Sendo assim, é de suma importância que as pessoas idosas se engajem em algum tipo de atividade física, e a pratique de forma regular (GIODA *et al.*, 2010).

A fisioterapia visa melhorar a capacidade do paciente intervindo com prevenção e reabilitação nas instabilidades por meio de exercícios e técnicas atuantes na manutenção e melhora das alterações que ocorrem nesse campo. Diversos exercícios podem ser prescritos levando-se em consideração os resultados obtidos na avaliação e trabalhando dificuldades específicas ou de maneira global, ressaltando que podem ser feitas adaptações de acordo com a individualidade de

cada paciente. Uma boa estabilidade permite uma melhor qualidade de vida, sendo fundamental para o idoso e garantindo uma vida ativa (SACHETTI *et al.*, 2010).

A intervenção fisioterapêutica vem corroborar com o intuito de melhor compreender os fatores que possam acarretar perda ou diminuição da autonomia, qualidade de vida e bem-estar dos idosos. Pela importância em manter e estimular as atividades praticadas pelos idosos, alertando-se a situação de que esta funcionalidade preserva, ou resgata o amor próprio e a independência (GARBACCIO; GARCIA; CÂNDIDA, 2013).

## **CONCLUSÃO**

Com esse estudo observou-se que a funcionalidade do idoso está diretamente ligada às dores crônicas e ao declínio do equilíbrio, limitando a autonomia do longo e diminuindo sua capacidade funcional. A atuação fisioterapêutica é de fundamental importância, desde a prevenção e promoção da saúde até a reabilitação funcional, proporcionando certa melhora na execução e no desempenho das AVD's, objetivando fornecer uma longevidade com maior autonomia.

## REFERÊNCIAS

1. ABREU, Flávia. "Fisioterapia geriátrica." *Rio de Janeiro: SHAPE* (2005).
2. APARECIDA, Leticia et al. Experiência de treinamento com Nintendo Wii sobre a funcionalidade, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. *Motriz*, Rio Claro, v.19 n.2, p.532-540, abr./jun. 2013.
3. BRANDALIZE, Danielle et al. Efeitos de diferentes programas de exercícios físicos na marcha de idosos saudáveis: uma revisão. **Fisioter. mov. (Impr.)**, Curitiba, v. 24, n. 3, p. 549-556, Sept. 2011. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-51502011000300019&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502011000300019&lng=en&nrm=iso)>. access on 27 Sept. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-51502011000300019>.
4. BRASIL, Ministério da Saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. (**Cadernos de Atenção Básica, n. 19**) (Série A. Normas e Manuais Técnicos).
5. DOS DEPUTADOS, CÂMARA. Estatuto do idoso. **Senado Federal, Secretaria Especial de Editoração e Publicações: Câmara dos Deputados, Centro de Documentação e Informação, Coordenação de Publicações**, 2012.
6. EIRAS, Suélen Barboza et al. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 31, n. 2, 2010.
7. FREITAS, Elizabete Viana de et al. Tratado de geriatria e gerontologia. In: **Tratado de geriatria e gerontologia**. Guanabara Koogan, 2011.
8. GARBACCIO, Juliana Ladeira; DE FÁTIMA GARCIA, Taysa; CÂNDIDA, Dayane Alves. Avaliação da independência de idosos atendidos por uma estratégia de saúde da família. **Cogitare Enfermagem**, v. 18, n. 4, 2013.
9. GOMES, Grace AO et al. Comparação entre idosos que sofreram quedas segundo desempenho físico e número de ocorrências. **Rev Bras Fisioter**, v. 13, n. 5, p. 430-7, 2009.
10. KRUG, Rodrigo de Rosso et al. Pain impairs the practice of regular physical activities in the perception of longevous women. **Revista Dor**, v. 14, n. 3, p. 192-195, 2013.
11. MANN, Luana et al . Investigação do equilíbrio corporal em idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, 2008. Disponível em <[http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232008000200003&lng=pt&nrm=iso](http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232008000200003&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 27 set. 2016
12. NASCIMENTO, Lilian Cristina Gomes do; PATRIZZI, Lislei Jorge; OLIVEIRA, C. C. E. S. Efeito de quatro semanas de treinamento proprioceptivo no equilíbrio postural de idosos. **Rev Fisioter Mov**, v. 25, n. 2, p. 325-31, 2012.

13. RESENDE, Selma M.; RASSI, Cláudia Maria; VIANA, Fabiana P. Efeitos da hidroterapia na recuperação do equilíbrio e prevenção de quedas em idosas. **Rev Bras Fisioter**, v. 12, n. 1, p. 57-63, 2008.
14. SACHETTI, Amanda et al. Equilíbrio x Envelhecimento Humano: um desafio para a fisioterapia. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 11, n. 1, p. 64-69, 2012.
15. SOARES, Michelle Alves; SACCHELLI, Tatiana. Efeitos da cinesioterapia no equilíbrio de idosos. **Rev Neurocienc**, v. 16, n. 2, p. 97-100, 2008.