



FACULDADE NOBRE DE FEIRA DE SANTANA
BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

DEBORA DE JESUS MENEZES
NANDA DE ALMEIDA GARCIA BATISTA
NATALIA BARBOSA SANTOS

O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DO IMOBILISMO EM IDOSOS

Feira de Santana
2020

DEBORA DE JESUS MENEZES
NANDA DE ALMEIDA GARCIA BATISTA
NATALIA BARBOSA SANTOS

O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DO IMOBILISMO EM IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade Nobre de
Feira de Santana como requisito
parcial obrigatório para obtenção do
grau de Bacharel em Fisioterapia,
sob a supervisão do Prof. Ms. André
Ricardo da Luz Almeida.

Orientador: Prof(a). Ms. Erika Samile

**Feira de Santana
2020**

O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DO IMOBILISMO EM IDOSOS

DEBORA DE JESUS MENEZES
NANDA DE ALMEIDA GARCIA BATISTA
NATALIA BARBOSA SANTOS

Aprovado em XX de XXXXXXXX de XXXX

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ms. Erika Samile
(ORIENTADOR)

Prof. Ms. ANDRÉ RICARDO DA LUZ ALMEIDA
(PROFESSOR DE TCC II)

Prof. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
(CONVIDADO)

FACULDADE NOBRE DE FEIRA DE SANTANA

O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DO IMOBILISMO EM IDOSOS

DEBORA DE JESUS MENEZES¹

NANDA DE ALMEIDA GARCIA BATISTA¹

NATALIA DOS SANTOS BARBOSA¹

ERIKA SAMILE²

RESUMO

Introdução. É crescente a perspectiva de vida na população brasileira, no entanto o aumento da longevidade proporciona uma série de alterações fisiológicas e funcionais, podendo levar ao imobilismo que traz uma série de complicações que afetam diretamente a prática de suas atividades de vida diária. A fisioterapia tem papel importante na prevenção da imobilidade, proporcionando uma velhice mais saudável e ativa. **Objetivo.** Avaliar a eficácia da fisioterapia com estratégia preventiva as comorbidades geradas pelo imobilismo. **Métodos.** Trata-se de uma revisão bibliográfica com base de estudos em artigos coletados em banco de dados científicos Pubmed, SciELO e Google acadêmico. **Resultados.** Entre as informações coletadas é notório que a grande maioria de idosos praticantes de atividades regulares de fisioterapia tem uma melhor qualidade de vida e saúde do que os idosos não praticantes de atividades físicas. **Conclusão.** De acordo com os estudos constatou-se que a fisioterapia preventiva contribui de forma positiva para manutenção funcional e independência dos idosos submetidos aos estudos.

Palavras- chave: imobilismo, fisioterapia preventiva e fisioterapia geriátrica.

¹ Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade Nobre (FAN).

² Bacharelado em Fisioterapia, Ms.em Bioenergia e saúde do trabalhador, docente da Faculdade Nobre.

ABSTRACT

Introduction. The perspective of life in the Brazilian population is growing, however the increase in longevity provides a series of physiological and functional changes, which can lead to immobility that brings a series of complications that directly affect the practice of their activities of daily living. Physiotherapy plays an important role in preventing immobility, providing a healthier and more active old age. **Objective.** Evaluate the effectiveness of physical therapy with a preventive strategy for the comorbidities generated by immobilization. **Methods.** It is a bibliographic review based on studies of articles collected in scientific databases Pubmed, SciELO and Google academic. **Results.** Among the information collected, it is clear that the vast majority of elderly people who practice regular physical therapy activities have a better quality of life and health than elderly people who do not practice physical activities. **Conclusion.** According to the studies, it was found that preventive physical therapy contributes positively to the functional maintenance and independence of the elderly submitted to the studies.

Keyword: immobilization, preventive physiotherapy and geriatric physiotherapy.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com o Estatuto do Idoso, todo indivíduo com 60 anos ou mais é considerado idoso no Brasil (BRASIL, 2013). Além do mais, a previsão do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018), mostram que em 2060 o número de idosos no Brasil será maior que a população menor que 15 anos de idade, chegando a um quarto da população nacional (25,5%).

No entanto o aumento da perspectiva de vida, proporciona alterações fisiológicas no corpo, tornando o indivíduo mais frágil e propício a desenvolver patologias que geram perda de funcionalidade e inatividade física (CINTRA et al, 2013)

A capacidade fisiológica tende a sofrer decréscimo a partir dos 30 anos, alcançando uma potente perda após os 60. Essa queda funcional pode ter relação com a inatividade do idoso, tornando este mais propício a apresentar patologias incapacitantes, ocasionando redução da qualidade de vida (BOECHAT 2012).

A imobilidade representa uma afecção geriátrica, com grande incidência em indivíduos com patologias incapacitantes o que proporciona a inexistência ou dificuldade na realização de movimentos (CINTA et al, 2013). Ocorrendo grande comprometimento da capacidade funcional, abstando o idoso ao leito, interrompendo assim a realização das mais simples atividades de vida diária, tornando o dependente para a realização destas. Podendo ser caracterizada por uma gama de alterações que ocorrem devido a um grande período de imobilismo, que independente da causa motivadora poderá evoluir em complicações em diversos sistemas corporais (PEREIRA et al, 2017).

E uma realidade que a expectativa de vida vem crescendo, e com isso aumentam também a preocupação dos profissionais de saúde com o processo de prevenção para uma velhice mais saudável e ativa, não sofrendo tanto com as mudanças que acontecem ao longo do tempo que tornam o idoso mais frágil aumentando os riscos de patologias e quedas. A pratica de exercícios fisioterapêuticos como prevenção é de grande importância na geriatria, tendo em vista

que são propostas atividades direcionadas para as mudanças que acontecem nesta fase da vida (GOMES et al, 2016).

Dessa forma, nesse trabalho a questão norteadora consiste em: Qual o papel da fisioterapia na prevenção do imobilismo em idosos?

Diante dessa realidade e na busca de conhecimento sobre o tema, o objetivo desse estudo consiste em: Avaliar os efeitos da fisioterapia na prevenção do imobilismo de idosos. Nesta perspectiva, foi estabelecido enquanto objetivos específicos: Analisar o quanto o atendimento fisioterapêutico pode melhorar a capacidade funcional de idosos que fazem fisioterapia regularmente, verificar as técnicas fisioterapêuticas mais eficazes na prevenção do imobilismo, identificar o perfil dos idosos que possuem atendimento fisioterapêutico preventivo.

Em virtude dos fatos mencionados acima, e do crescente aumento da população idosa, assim como a falta de informação sobre como a fisioterapia pode ajudar na prevenção da perda funcional nessa faixa etária, são alguns dos motivos primordiais desse estudo.

2 MATERIAS E MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica. A amostra foi composta por artigos científicos, revistas científicas e bases de dados que tratam sobre o papel da fisioterapia na prevenção do imobilismo em idosos. Os artigos foram selecionados obedecendo ao critério de abordagem do tema da pesquisa e submetidos a dois testes de relevância (Teste de Relevância I e Teste de Relevância II) (BORGES; MENEZES, 2008). Os documentos utilizados para essa pesquisa foram coletados nas fontes de dados: PUBMED, SciELO, e Google acadêmico no período de 2009 a 2018 em língua portuguesa. Os descritores foram concebidos a partir da lista de Descritores em Ciência e Saúde (Decs) sendo eles: fisioterapia preventiva, imobilismo, fisioterapia geriátrica. Foi utilizado para a busca, o operador booleano AND com a finalidade de associar os descritores durante a pesquisa, podendo ser usada duas ou mais palavras. Após esse levantamento obtiveram-se 30 resumos, submetidos ao Teste de Relevância I o qual se analisou apenas resumos, determinando quais artigos seriam incluídos, neste teste 14 artigos foram incluídos e 16 foram excluídos. O Teste de Relevância II foi aplicado ao artigo na íntegra, obedecendo aos critérios de disponibilização do artigo completo, e dos objetivos da pesquisa bem como a especificação do tratamento aplicado aos artigos da pesquisa, resultando em 7 artigos selecionados e 7 excluídos. Foram excluídos os artigos que não tinham relação direta ou indireta e fugiam do tema.

Quadro 1: DEMONSTRATIVOS OS ARTIGOS AVALIADOS

RESUMOS	TIPO DE ANÁLISE: TESTE DE RELEVÂNCIA I
30	14 Aprovados
	16 Excluídos
14	TIPO DE ANÁLISE: TESTE DE RELEVÂNCIA II
	7 Aprovados
	7 Excluídos

Fonte: Elaboração do próprio autor (2020).

3 RESULTADOS

Conforme demonstrado abaixo no quadro 02, os sete artigos que foram selecionados estão escritos em português, publicados entre 2009 e 2018. Foi possível analisar também, que em relação ao tipo de estudo realizado nos artigos escolhidos, seis deles são ensaios clínicos e um estudo controlado randomizado. Quanto ao tamanho da amostra dos artigos variou entre quatorze e oitenta participantes sendo a maior faixa etária entre 60 e 75 anos, sem prevalência de sexo. Quanto a duração do acompanhamento em alguns estudos variou-se de seis a quinze semanas, realizados de 2 a 3 vezes na semana com duração média de 30 a 40 minutos. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram, questionários, avaliação funcional, escala de BERG. Em relação aos objetivos do estudo e verificar a eficácia da fisioterapia de forma preventiva ao imobilismo em idosos.

Quadro 2: RESULTADO DA ANÁLISE DO MATERIAL

Nº	/ AUTOR/ ANO/ TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	CONCLUSÃO
1	PIMENTEL, M.R, SCHEICHER, E.M, 2009	Comparar o risco de queda em idosos sedentários e ativos através da escala de Berg.	O desempenho no teste de Berg foi pior no grupo sedentário do que no ativo, sugerindo que idosos sedentários têm maior risco de quedas e que a prática regular de atividades físicas interfere nesse desempenho.
	Ensaio clínico		
2	SILVA, A.L et al, 2009	Avaliar a fragilidade, funcionalidade e o medo de cair em idosos atendidos em um serviço ambulatorial de geriatria e gerontologia.	Houve diferenças significativas entre os grupos de idosos de acordo com as características de fragilidade, indicando que os mais frágeis apresentavam maior incapacidade para atividades da vida diária e mais medo de cair.
	Ensaio clínico		
3	PICOLÍ, S.T et al, 2011	Avaliar a força muscular no processo de envelhecimento	A diminuição da força muscular torna-se evidente a partir da sexta década de vida, e que tal redução apresenta variações entre músculos do abdômen, membros superiores e inferiores.
	Ensaio clínico		
4	SARTORI et al, 2011	Avaliar a qualidade de vida em idosos	Os programas supervisionados pela fisioterapia melhoraram a qualidade

		que realizam fisioterapia e sedentários	de vida dos idosos ativos quando comparados a sedentários
	Ensaio clínico transversal		
5	SILVA, L.J, et al, 2017	Análisar o incremento da força muscular para reaquisição do ortostatismo em idosos com síndrome do imobilismo temporário	O incremento da força muscular foi essencial para reaquisição do ortostatismo em idosos com SI, pois a maioria dos participantes readquiriram o ortostatismo após programa de fortalecimento
	Ensaio clínico		
6	SOUZA, M.C et al, 2018	Verificar o equilíbrio de idosos após aplicação de diferentes exercícios	O protocolos de exercícios aplicadps contribuíram para o aumento do equilíbrio das idosas, porem não houve diferença significativa ao comparar os resultados entre os grupos, e com isso não foi possível determinar se há um tipo de exercício específico para melhorar o equilíbrio corporal.
	Estudo clínico randomizado		
7	GONTIJO, W.R	Avaliar a eficácia de um programa de fisioterapia preventiva para idosos	o programa preventivo de fisioterapia melhora significativamente a qualidade de vida, o equilíbrio dos idosos e a capacidade funcional, podendo contribuir com baixos índices de quedas e hospitalizações e com possível redução de gastos com saúde.

Fonte: Elaboração do próprio autor (2020).

4 DISCUSSÃO

É crescente o aumento da população idosa no Brasil, sendo está uma fase na qual é notada maior declínio de funcionalidade, que levam os esses indivíduos a serem mais frágeis e suscetíveis a problemas de saúde. Em seus estudos Pimentel e Scheicher (2009), fizeram uma análise com 70 idosos, de ambos os sexos, com idade acima de 60 anos, divididos em dois grupos sedentários e ativos onde através da escala de Berg foram comparados a capacidade física de idosos ativos e sedentários, e foi identificado que os idosos sedentários tem maior risco de quedas e consequentemente desencadear outras complicações.

Silva et al (2009), traz um estudo onde foi avaliado um grupo de idosos atendidos em um serviço interdisciplinar de geriatria e gerontologia com relação a quedas, funcionalidade e medo de cair. A análise foi realizada com 30 idosos ambos os sexos, com média de 75 anos, através de uma coleta de dados, incluídos em na escala de Lawton, e neste estudo foi observado uma porcentagem ainda maior de fragilidade do que em estudos anteriores, mostra do que a maioria das comorbidades apresentadas por idosos são geradas pela inatividade durante a sua vida, e isso consequentemente gera um problema de saúde pública.

Sartori et al (2011), mostra em suas pesquisas que os exercícios fisioterapêuticos são recursos fundamentais, para melhorar ou restaurar as funções de um indivíduo ou prevenir as disfunções. Nesse mesmo estudo, foi realizado uma pesquisa com 80 idosos saudáveis ambos os sexos, separados em dois grupos sendo 40 idosos pertencentes ao grupo 1(G1) que realizavam um programa de fisioterapia e 40 no grupo 2 (G2) idosos sedentários, avaliando a qualidade de vida nos indivíduos que praticam a fisioterapia e sedentários, através de um questionário, comparando que há uma significativa melhora na qualidade de vida em indivíduos que fazem fisioterapia e os que não realizam.

No seu estudo Picolí et al (2017) contou com 48 indivíduos ambos os sexos participantes voluntariamente, divididos em 4 grupos: G1 12 a 18 anos, G2 20 a 26, G3 45 a 60, G4 66 a 82, onde foi avaliado a força muscular e integridade funcional. Após o acompanhamento e avaliação foi observado crescente incremento de força

muscular de membros superiores com o avançar da idade (G1, G2, G3) e significativa diminuição da força muscular em todos os segmentos avaliados no G4 quando comparado ao G3.

No estudo de Silva et al (2018) participaram 14 idosos de ambos os sexos com idade entre 60 e 80 anos moradores do Asilo viver bem, tendo como um dos critérios de inclusão estar acamado de 50 dias a 6 meses, após avaliação e aplicação de questionários os indivíduos foram submetidos ao programa de fortalecimento muscular dos músculos responsáveis pela aquisição e manutenção do ortostatismo a carga imposta foi uma caneleira posicionada nos tornozelos. O programa de fortalecimento ocorria 2 vezes na semana, por até 16 semanas. Sendo possível observar que o incremento da força muscular foi essencial para a reaquisição do ortostatismo em idosos com SI.

Souza et al (2018) Nesse estudo participaram 15 idosas com idade igual ou superior a 60 anos que realizavam atendimento em um Centro de Referência do idoso e uma Clínica escola de fisioterapia, as idosas foram aleatoriamente divididas em grupo A (GA) tratadas com exercícios ativos resistidos e grupo b (GB), tratadas com exercícios proprioceptivos. As idosas foram submetidas a avaliação através da escala de Berg, antes, depois e um mês após o tratamento proposto. Nos atendimentos do GA foram realizados aquecimentos (caminhada) durante 5 min e exercícios ativos resistivos com auxílio de caneleira e bola de 300 g. O GB realizou mesmo aquecimento, porém executaram treino proprioceptivo composto por marcha lateral, marcha com flexão de quadril elevada, marcha em flexão dorsal e marcha Tandem, seguidos por exercício de sentar e levantar. Podendo se notar que os protocolos aplicados contribuíram para o aumento do equilíbrio das idosas, sem diferença significativa ao comparar os resultados dos dois grupos.

Contijo e Leão (2013), nesse estudo foram incluídos idosos com idade a partir de 60 anos que aceitaram participar do estudo, foram selecionados 17 pacientes do Centro de Saúde Barreiro, que compõe a rede de atenção básica, com usuários cadastrados pelas equipes de saúde da família. Os participantes foram avaliados quanto a sua capacidade funcional pelo índice de Katz e escala de Berg e a qualidade de vida pelo SF-36. Os participantes passaram pela avaliação inicial e foram selecionados para intervenção proposta. Foram realizadas 16 sessões 2 vezes por

semana, com 50 minutos de duração. A intervenção contou com exercícios de coordenação motora, equilíbrio, alongamentos, fortalecimento muscular global e treino de transferência. Dos 17 pacientes da amostra antes da intervenção 11 eram independentes. Após o acompanhamento fisioterapêutico todos os pacientes estavam independentes.

5 CONCLUSÃO

É realidade o crescente aumento da população idosa, no entanto é baixa a procura por práticas preventivas. O que pode gerar complicações ao longo do tempo como a imobilidade, que é totalmente prejudicial à saúde, podendo afetar diversos sistemas como o cardiovascular, musculoesquelético e respiratório, desencadeando patologias. De acordo com os estudos constatou-se que a fisioterapia preventiva contribui de forma positiva para manutenção funcional e independência dos idosos submetidos as pesquisas desta forma, evidencia-se que a fisioterapia é de suma importância para a prevenção e tratamento do imobilismo, promovendo uma vida mais funcional e saudável. Sugere-se que a fisioterapia possa ser imersa em programas de promoção e prevenção de saúde, e que mais estudos sejam feitos no intuito de verificar a importância da fisioterapia preventiva para idosos.

REFERÊNCIAS

- Boechat, J.C.S.; et al. **A síndrome do imobilismo e seus efeitos sobre o aparelho locomotor do idoso.** Revista Científica Internacional, edição 22, v. 1, n. 5, pp. 89-105, jul/set 2012.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso.** 3º ed., 2 reimpr- Brasília, 2013
- Cintra, M.M.M.; et al. **Influência da fisioterapia na síndrome do imobilismo.** Colloquium Vitae, v. 5, n. 1, pp. 68-76, jan/jun 2013.
- Contijo, R.W.; Leão, M.R.C. **Eficácia de um programa de fisioterapia preventiva para idosos.** Teve. Med. Minas Gerais, v. 23, n. 2, pp. 173-180, 2013.
- Gomes, A.R.L.; et al. **A influência da fisioterapia com exercícios de equilíbrio na prevenção de quedas em idosos.** FisiSenectus, Unachapécó, v.4, n. 1, pp. 4- 11, jan/jun, 2016.
- Pereira H.C.B.; et al. **Intervenção fisioterapêutica na síndrome da imobilidade em pessoas idosas: revisão sistematizada.** Arch Health Invest, v. 6, n. 11, pp. 505- 508, 2017.
- Picolí, T.S.; et al. **Sarcopenia e envelhecimento.** Fisioter Mov, v. 24, n. 3, pp. 455-62, Jul/set 2011.
- Pimentel, R.M.; Scheicher, M. E. **Comparação do risco de quedas em idosos sedentários e ativos por meio da escala de equilíbrio de Berg.** Fisioter Pesq, v. 16, n. 1, PP. 6-10, 2009.
- Sartori, D.V.; et al. **Fisioterapia como qualidade de vida para idosos.** Ensaio e Ciência. Ciências biológicas, agrárias e da saúde, v. 15, n. 1, pp. 71-81, 2011.
- Silva, J.L, et al. **Análise do incremento da força muscular para requisição de ortostatismo em idosos com síndrome do imobilismo temporário.** Acta Fisioter, v. 24, n. 3, pp. 113-119, 2017.
- Silva, S.L.A.; et al. **Avaliação da fragilidade, funcionalidade e medo de cair em idosos atendidos em um serviço ambulatorial de geriatria e gerontologia.** Fisioter. Pesq v. 16, n. 2, PP 120-5, 2009.
- Souza, C.M.; et al. **Equilíbrio de idosos após a aplicação de diferentes protocolos de exercícios.** Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, v. 39, n. 2, pp. 153-160, Jul/dez 2018.

