REVISTA TRANSDISCIPLINAR
UNIVERSO da Saúde
ISSN 2965-2340

BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA NO PROCESSO DO ENVELHECIMENTO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Marta Gomes Duarte

Adrielle Rizzo dos Santos Vasconcelos Guerra

Igor de Matos Pinheiro

Jorge Augusto Beck Filho

Resumo: O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, muito discutido nos dias de hoje e é possível perceber que em um panorama geral a maioria dos indivíduos tem o desejo de envelhecer com saúde e com qualidade de vida. Por esse motivo, essa revisão bibliográfica visa identificar como a fisioterapia pode ser eficaz na promoção da saúde e na qualidade de vida dos idosos. Foi realizada uma revisão da literatura, onde foram pesquisados livros, dissertações e artigos científicos selecionados através de busca nas seguintes bases de dados “Scielo”, “Pubmed” “Lilacs” e “Cochrane”. O período dos artigos pesquisados foram os trabalhos publicados nos últimos 15 anos (2006 – 2021), foram selecionados 20 artigos científicos. Os artigos mostraram a eficácia da fisioterapia na promoção da saúde do idoso, promovendo aumento da flexibilidade, melhora da postura, aumento da força muscular, diminuição do risco de quedas, melhora da interação social e mais qualidade de vida. Sendo assim, concluiu-se que a fisioterapia para o público da terceira idade é de extrema importância devido aos benefícios que ela promove, seja na prevenção de doenças ou na promoção de uma vida mais saudável, com menos riscos e de mais qualidade.
Palavras-chave: Idoso; Fisioterapia; Envelhecimento; Qualidade de vida.

Abstract: Population aging is a worldwide phenomenon, much discussed nowadays and it is possible to see that in a general panorama most of the necessary ones have the desire to age healthy and with quality of life. For this reason, this literature review aims to identify how physical therapy can be effective in promoting health and quality of life for the elderly. A literature review was carried out, where books, dissertations and scientific articles were selected by searching the following databases "Scielo", "Pubmed" "Lilacs" and "Cochrane". The period of the researched articles were the works published in the last 15 years (2006 - 2021), 20 scientific articles were selected. The articles increase physiotherapy in promoting the health of the elderly, promoting increased flexibility, improved tendency, increased muscle strength, decreased risk of falls, improved social interaction and more quality of life. Thus, it was concluded that physical therapy for the elderly is extremely important due to the benefits it promotes, whether in preventing or promoting a healthier life, with less risk and more quality.
Keywords: Elderly; Physiotherapy; Aging; Quality of life.

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho apresenta como temática principal os benefícios da fisioterapia durante o processo do envelhecimento, visto que o envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, muito discutido nos dias de hoje e é possível perceber que em um panorama geral a maioria dos indivíduos tem o desejo de envelhecer com saúde e com qualidade de vida. A cada dia que passa, é notório que devido ao aumento da expectativa de vida que ocorre por diversos fatores, o número de idosos vem crescendo em todos os lugares do mundo e em alguns países, a população idosa já ultrapassou a quantidade de crianças até 5 anos.

Desta forma, essa revisão bibliográfica visa entender como a fisioterapia pode ser eficaz na promoção da saúde, na qualidade de vida dos idosos e de uma maneira geral, de que forma pode contribuir para um processo de envelhecimento mais saudável e harmonioso, com menos impactos funcionais, psicológicos e sociais, permitindo que sejam elaboradas abordagens fisioterapêuticas mais aprimoradas e mais eficazes para este grupo populacional.

Sabe-se que o processo do envelhecimento, mesmo que fisiológico, pode causar alterações neuromusculoesqueléticas, biomecânicas e funcionais, nos diversos sistemas corporais, além de processos crônicos degenerativos que podem ter repercussões na qualidade de vida e na saúde do idoso, sabendo disso, quais são os benefícios que a fisioterapia pode proporcionar na promoção da saúde e para uma vida mais saudável e de qualidade dos idosos?

Alguns estudiosos afirmam que o processo do envelhecimento pode-se iniciar perto dos 25 anos, outros aos 40, mas o fato é que, independentemente de quando começa, o importante é entender como e quais são as diversas mudanças que esse processo traz consigo e como elas ocorrem no organismo humano, mudanças que podem repercutir em todas as áreas da vida do indivíduo, seja física, mental, social, profissional ou familiar. Dessa forma o objetivo geral desse estudo é demonstrar cientificamente os benefícios da fisioterapia no processo do envelhecimento para a promoção da saúde do idoso e qualidade de vida. Além disso, essa pesquisa traz 3 objetivos específicos que são eles: discorrer sobre o envelhecimento populacional e como o idoso se enxerga nesse panorama,

descrever as principais alterações fisiológicas e funcionais que acontecem durante o envelhecimento e citar de quais formas a fisioterapia pode promover saúde e mais qualidade de vida para os idosos.

Diante do conteúdo exposto, foi realizada uma revisão da literatura, onde foram pesquisados livros, dissertações e artigos científicos selecionados através de busca nas seguintes bases de dados “Scielo”, “Pubmed” “Lilacs” e “Cochrane”. O período dos artigos pesquisados foram os trabalhos publicados nos últimos 15 anos (2006 – 2021). Foram selecionados 20 artigos científicos. As palavras-chave utilizadas na busca foram: idoso, fisioterapia, envelhecimento e qualidade de vida.

2. PROCESSO DO ENVELHECIMENTO POPULACIONAL E PERCEPÇÃO DO IDOSO SOBRE UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

2.1 Envelhecimento demográfico e epidemiológico

Antigamente, chegar à velhice era um privilégio para poucos, mas com o avanço da tecnologia, pesquisas e novas descobertas na área da saúde, a longevidade tem chegado para muitos indivíduos ao redor do mundo. O envelhecimento populacional é um fenômeno que acontece em ritmo acelerado em todos os países e “após a década de 50, houve uma mudança na pirâmide etária mundial. O termo idoso inicia-se aos 65 anos em países desenvolvidos e aos 60 anos nos países em desenvolvimento e este grupo representa 12% da população mundial, com previsão de duplicar esse quantitativo até 2050 e triplicar em 2100” (SUZMAN et al., 2015). O processo de envelhecimento, que antes era restrito aos países desenvolvidos, está acontecendo nos países em desenvolvimento e de modo mais rápido. (COROMANO; IDE; KERBUAY, 2006). Estes anos a mais de vida, permitem que as pessoas planejem um futuro de modo diferente de como era antigamente,

quando a perspectiva de vida era menor, entretanto para se obter essa longevidade com qualidade, há um fator essencial para isso acontecer: estar em boa saúde física e mental.

Atualmente no Brasil há mais de 26 milhões de pessoas idosas (cerca de 13,7% da população total com idade acima de 60 anos) segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2010) (figura 1). Um dos fatores que contribuiu para isso foi a redução da taxa de fecundidade e o aumento da expectativa de vida da população que subiu mais de 41,7 anos em pouco mais de um século. Esse crescimento representa uma conquista social para os idosos, pois reflete a eficácia de outros fatores importantes a serem considerados, são eles: as políticas públicas, programas e projetos para os idosos, elaborados e aprovados pelo Governo Federal, que visam promover a saúde, proteger e preservar os direitos da pessoa idosa, a ampliação ao acesso da rede de saúde para serviços médicos, preventivos e curativos, além da evolução da medicina, aumento da escolaridade e da renda, melhorias nas condições de vida, produção de vacinas e avanço da tecnologia na área da saúde (MULLER, 2015).

Em 1900, a expectativa de vida era de 33,7 anos, dando um salto significativo em pouco mais de 11 décadas, atingindo 75,4 anos em 2014. Conforme estimativas, os idosos estarão em maior número que as crianças até 14 anos em 2030, em 2025 serão cerca de 64 milhões de idosos no país, no ano de 2050 uma a cada 3 pessoas será idosa e em 2055 o número de idosos será maior que o de crianças e jovens com até 29 anos de acordo com Dardengo e Mafra (2018). Uma questão interessante associada a esse fenômeno, é a feminilização do envelhecimento, ou seja, as mulheres vivendo mais que os homens (figura 2), pois a mortalidade da população feminina é menor, por uma questão de maiores cuidados com a saúde e por se manterem mais ativas após se aposentarem, seja cuidando dos netos, fazendo cursos, em atividades extra domésticas, organizacionais ou em movimentos de mulheres. (MULLER 2015).

Figura 1 – Censo Demográfico no Brasil 2010

Fonte: Instituo Brasileiro de Geografia e Estastística (IBGE, 2010)

Figura 2 – Feminilização da população idosa

Fonte: IBGE, Tábuas Completas de Mortalidade, 2007.

Seguindo essa questão de saúde e mortalidade, é possível notar também como a transição epidemiológica impactou no aumento da expectativa de vida dos idosos. De acordo com Lebrão (2009) essa mudança diz a respeito na alteração nos padrões de doença e saúde levando a diminuição da mortalidade dos idosos causada por doenças infectocontagiosas e o aumento da prevalência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como por exemplo a hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, osteoporose e neoplasias, que podem impactar diretamente na capacidade funcional e qualidade de vida do indivíduo, entretanto não levam a morte de forma tão rápida como nos casos de doenças infecciosas. Alguns autores também chamam por transição de saúde, pois está relacionado diretamente com os avanços na área, o que leva a uma menor taxa de mortalidade, doença e invalidez, além do melhor acesso dessa população aos serviços de saúde.

2.2 Envelhecimento saudável

O ato de envelhecer representa o conjunto de consequências ou os efeitos da passagem do tempo. Pode ser considerado biologicamente como a involução

morfofuncional que afeta todos os sistemas fisiológicos principais, de forma variável. Essa involução não impede, entretanto, que a pessoa se mantenha ativa, independente e feliz (MORAES; MORAES; LIMA, 2010). O processo do envelhecimento pode ser divido em dois tipos: o envelhecimento primário (senescência), onde ocorre as alterações fisiológicas naturais do corpo com o passar dos anos, uma experiência que todo ser humano irá vivenciar. Já o envelhecimento secundário que sempre será associado ao envelhecimento natural, ocasiona por diversas vezes um envelhecimento precoce ou patológico (senilidade), causado pelo sedentarismo, tabagismo, alimentação rica em gordura, doenças crônicodegenerativas, entre outros fatores (LEITE et al., 2012).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o envelhecimento saudável é definido como ‘o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada’ (WHO, 2015), pode ser chamado também de envelhecimento bem-sucedido ou envelhecimento ativo. Para que isso seja alcançado, o bem-estar e a qualidade de vida são fundamentais durante esse processo. A capacidade funcional, pode ser entendida como a capacidade do indivíduo de administrar suas funções intrínsecas, ou seja,

suas funções físicas, emocionais e psicossociais. Já o bem-estar é algo mais subjetivo, que está intimamente ligado com a felicidade, realização de sonhos e satisfação de vida de cada um.

Quando a pessoa idosa possui sua capacidade funcional preservada e também relata que desfruta da sensação de bem-estar, é possível dizer que esse indivíduo possui uma certa qualidade de vida, que por sua vez pode ser definida de melhor forma como um conceito multidimensional e pode ser avaliada pelo funcionamento fisiológico e pela independência para realização das atividades de vida diária do indivíduo, “é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial” (OLIVEIRA et al., 2010) No encontro de 2016 da World Health Organization foi abordado como é relevante a questão do envelhecimento saudável para todos os idosos, mesmo aqueles que sofrem de alguma doença crônica podem desfrutar dos benefícios de envelhecer da melhor forma possível e com qualidade de vida (WHO, 2016).

Em uma pesquisa realizada por Valer et al. (2015), com idosos de 62 a 82 anos, em uma unidade básica de saúde de Porto Alegre no Rio Grande do Sul, os idosos relataram que a percepção deles de envelhecer com saúde e qualidade de vida remete a prática de atividades físicas, de ter alimentação adequada, autocuidado, não fumar, não consumir álcool, ter um sono e descanso adequados, relacionar-se socialmente, realizar atividades de lazer, buscar a saúde (acompanhamento médico de rotina, realização de exames, vacinação e ausência de doença), ter independência e sentimentos positivos. Um estudo realizado por Deponti e Acosta (2010) no município de Santa Maria, Rio Grande do Sul, com idosos dos grupos de atividade física para terceira idade da zona urbana, vinculados ao Núcleo Integrado de Estudos e Apoio a Terceira Idade/UFSM, relataram que a percepção de envelhecer com saúde para eles é “ter disposição, atitude, ser ativo, viver com alegria/diversão, ser otimista, ter espírito jovem, boa memória, amizades, convivência com outras pessoas e contar com o apoio da família.” Outra pesquisa realizada sobre o mesmo tema, desta vez em 5 países da Europa (Alemanha, Hungria, Letônia, Suécia e Reino Unido), com idosos entre 65 e 85 anos, mostra que eles têm uma percepção parecida com a dos idosos brasileiros sobre a perspectiva

de um envelhecimento saudável. Para os idosos europeus, envelhecer com saúde significa sentir-se independente, poder gerenciar sua casa e suas finanças, realizar hobbies e atividades de lazer individuais ou em grupo, ter uma alimentação saudável, não ser fumante e nem fazer uso de bebidas alcoólicas e realizar atividades físicas. (SIXSMITH et al., 2014).

Desta forma, sabendo o que as pessoas da terceira idade pensam sobre o processo do envelhecimento e que eles almejam ter uma vida mais saudável e com mais qualidade, é relevante entender quais as alterações fisiológicas e funcionais são mais presentes neste grupo populacional e como elas podem impactar no dia a dia e na rotina destes idosos, para que desta maneira seja possível atender aos desejos desse grupo populacional com estratégias e planos terapêuticos adequados visando a promoção da saúde e bem-estar.

3. ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS E FUNCIONAIS MAIS FREQUENTES NA TERCEIRA IDADE.

Como foi citado anteriormente, durante o processo do envelhecimento, muitas mudanças ocorrem internamente e externamente em todos os sistemas do corpo humano: déficits físicos, cognitivos e comportamentais resultam de um conjunto de alterações biológicas que desencadeiam cascatas de eventos moleculares e celulares as quais geram apoptose, radicais livres, mudanças proteicas e outros danos secundários (SANTOS; ANDRADE; BUENO; 2009). Por isso é necessário entender quais as principais alterações fisiológicas e funcionais que acontecem na terceira idade para que sejam traçadas estratégias fisioterapêuticas adequadas e direcionadas para este grupo populacional.

3.1 Sistema Vestibular

Esquenazi, Silva e Guimarães (2014), afirmam que a partir da quarta década de vida, ocorrem alterações anatômicas e fisiológicas no sistema vestibular que se acentuam ainda mais com o passar do tempo. Essas alterações acontecem por conta de processos degenerativos de receptores e no número de células receptoras deste sistema, levando a redução do reflexo vestíbulo-ocular que pode causar tonturas, vertigens, desequilíbrio e diminuição da acuidade visual, promovendo alterações na marcha, no bem-estar e risco de quedas, (JAHN; ZWERGAL; SCHNIEPP, 2010), causando um impacto diretamente nas atividades de vida diária do idoso, como por exemplo realizar tarefas domésticas.

3.2 Sistema Cardiorrespiratório

Segundo Vieira (2006) o envelhecimento há uma alteração dos vasos sanguíneos arteriais e venosos, como a diminuição do seu calibre, havendo o estreitamento da luz do vaso, devido ao aumento do tecido fibroso de sua composição e perda da elasticidade. No coração, pode ocorrer o aumento da espessura do ventrículo esquerdo, caracterizado por um decréscimo no número de cardiomiócitos, que se tornam hipertróficos e, ainda, pelo aumento do conteúdo de tecido fibroso, essa hipertrofia do ventrículo esquerdo, faz com que o coração aumente de peso de 1 a 1,5g por ano.

“As células intersticiais cardíacas também sofrem alterações com o envelhecimento, tendo participação importante na patogênese das doenças cardiovasculares, como a aterosclerose.” (ESQUENAZI; SILVA; GUIMARÃES, 2014). Outras alterações comuns são: as arritmias, o bloqueio atrioventricular e as disfunções sinusais. A doença cardiovascular mais abrangente é a hipertensão arterial. Em um estudo

realizado no Brasil verificou-se que a prevalência de HAS foi acima de 55,0% na população idosa em todas as regiões geográficas do país (MENDES et al., 2015).

De acordo com Vieira (2006), em relação ao sistema respiratório, no pulmão, ocorre uma diminuição do número de alvéolos e acontecem alterações do parênquima pulmonar. Há a fusão dos elementos ósseos e cartilaginosos da caixa torácica, o que causa uma limitação da amplitude de movimento, prejudicando a mecânica respiratória e diminuindo a expansibilidade pulmonar. Pode haver uma diminuição da força da musculatura torácica e a tosse do indivíduo não ser efetiva, levando ao acúmulo de secreção e proliferação de infecções.

3.3 Sistema Musculoesquelético

No processo do envelhecimento, há perda gradual das fibras musculares, que são substituídas por tecido adiposo e colágeno. Ocorrem alterações nos tecidos cartilaginosos que associados a alterações biomecânicas, podem levar ao aparecimento de lesões. Há também a sarcopenia que é a perda de massa muscular esquelética e de força, associada ao envelhecimento, a qual acarreta morbidade e mortalidade significativas para este grupo populacional (ESQUENAZI; SILVA; GUIMARÃES, 2014).

Conforme Luzio (2006), ocorre uma diminuição da força muscular, principalmente em membros inferiores, diminuição da flexibilidade, da amplitude de movimento, pode surgir o aparecimento de doenças crônicas degenerativas como a artrose e osteoporose, sendo a osteoporose mais comum em mulheres após a menopausa, por conta da diminuição da produção do estrogênio e alterações posturais como a hipercifose torácica, anteriorização da cabeça e em alguns casos hiperlordose lombar. Essas alterações impactam diretamente na funcionalidade do

indivíduo idoso, alterando seu centro de gravidade, alterando a reprodução adequada da marcha e para realizar suas atividades básicas de vida diária.

3.4 Sistema Nervoso

Segunda Esquenazi, Silva e Guimarães (2014), diversas alterações estruturais e fisiológicas ocorrem no cérebro ao longo da vida, sendo essas alterações muitas vezes responsáveis pela perda de força e desequilíbrio do idoso, que são potencializadas quando associadas a processos patológicos, como por exemplo a Doença de Parkinson e Demência de Alzheimer. O envelhecimento normal, traz consigo um declínio lento, progressivo e discreto que resulta na diminuição do volume cerebral, alterações microscópicas neuronais, mudanças no sistema de neurotransmissores, perda de memória e os sistemas dopaminérgicos e colinérgicos têm suas ações diminuídas, dessa forma, essas alterações podem causar disfunções cognitivas e em todos os sistemas corporais do idoso.

Apesar do sistema nervoso não conseguir recuperar seus neurônios, apresenta capacidade de poder diminuir os impactos causados pelo processo do envelhecimento através da redundância (quando há no cérebro mais neurônios que o necessário), mecanismo compensadores (quando há lesão cerebral) e da neuroplasticidade (habilidade de neurônios maduros, com sua rede de dendritos, desenvolverem e formarem novas sinapses, levando à formação de novos circuitos sinápticos) (MORAES; MORAES; LIMA, 2010).

4. BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA PARA A POPULAÇÃO IDOSA

Segundo Rizzo et al. (2008) antigamente a fisioterapia era resumida apenas à reabilitação de doenças, traumatismos, lesões ou amputações. Felizmente, hoje em dia sabe-se que o fisioterapeuta não atua apenas na parte da reabilitação, mas também com a prevenção de doenças, distúrbios cinéticos funcionais de órgãos e sistemas do corpo humano, pesquisas científicas e na promoção da saúde, onde nessa última área existe um vasto campo que a fisioterapia se destaca para promover a melhora na qualidade de vida do indivíduo. A atuação da Fisioterapia na atenção básica tem como objetivo evidenciar uma intervenção mais precoce no processo de saúde e doença, podendo ser incluída a reabilitação também no terceiro nível de prevenção. A estruturação dos serviços de fisioterapia deve ser organizada priorizando ações preventivas, pois existe uma considerável demanda de atendimentos voltados para a reabilitação.

No que diz a respeito sobre promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa, é possível ver uma atuação importante do fisioterapeuta no nível de atenção básica, nível em que a fisioterapia pode contribuir ativamente para minimizar os custos dos idosos com despesas hospitalares, através de programas de prevenção e promoção da saúde que podem ser realizados por equipes da Estratégia Saúde da Família (ESF) firmada e atualizada pela portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017 (GONTIJO, LEÃO, 2013) (ACIOLE, BATISTA, 2013). O direito da pessoa idosa de receber todo e qualquer tipo de tratamento que preserve sua saúde física e mental está garantido no Estatuto do Idoso como é possível ver no Artigo 2º:

“Art. 2.º O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.” (Estatuto do Idoso, Brasília, 2013)

Em um estudo realizado por Batista et al. (2009) com doze idosas ativas com idade média de 68,3 anos comprovou que a realização de exercícios físicos e alongamentos pode prevenir e amenizar o enfraquecimento e o encurtamento muscular, aumentar a flexibilidade e aumentar a força muscular, melhorando assim a capacidade funcional dos idosos. Coromano, Ide e Kerbauy (2006) também obtiveram resultados positivos com um programa de caminhada e exercícios gerais que incluíam alongamentos, exercícios de respiração, postura, força muscular, coordenação e resistência cardiovascular, realizado com 20 voluntários com idade média de 68,7 anos. Foi observado uma relação clara entre a realização da atividade física com a melhora e/ou preservação da marcha, postura, flexibilidade e força muscular e equilíbrio destes idosos.

Gontijo e Leão (2013) realizaram um estudo com idosos cadastrados pela ESF do Centro de Saúde Barreiro em Belo Horizonte, com idade superior a 60 anos, onde foram realizadas 16 sessões, 2 vezes por semana, por 50 minutos. A intervenção baseou-se em exercícios de coordenação motora, equilíbrio, fortalecimento muscular global, alongamentos e treino de transferência (Figura 3) com o intuito de melhorar a capacidade funcional, qualidade de vida e diminuir riscos de hospitalização destes idosos.

Fonte: Gontijo e Leão (2013) - Eficácia de um programa de fisioterapia preventiva para idosos.

Neste estudo houve evidências de melhora significativa na qualidade de vida, capacidade funcional e equilíbrio dos idosos, demonstrando a importância do papel do

fisioterapeuta na promoção da saúde dessa população. Esses resultados também mostram que com esses benefícios, as chances de quedas são

minimizadas, reduzindo as causas das morbidades, decorrentes do processo do envelhecimento.

No estudo de Sartori et al. (2011) realizado com 80 idosos saudáveis, de idade superior a 60 anos, em um Centro de Convivência de Idosos em Bauru – SP, teve como objetivo mostrar a qualidade de vida de idosos ativos que praticavam a fisioterapia e idosos sedentários. O grupo ativo realizava exercícios fisioterapêuticos como alongamentos, fortalecimentos musculares, exercícios de propriocepção, atividades com bola que eram realizados 2 vezes por semana, por 2h, por 2 anos e o outro grupo não realizava atividade física nenhuma. Após aplicação de questionários sobre qualidade de vida, chegou-se à conclusão de que os idosos que realizavam a fisioterapia possuíam mais qualidade de vida do que os idosos sedentários. De acordo com a pesquisa deles, mesmo muitos estudos trazendo a comprovação dos benefícios da atividade física para a saúde física e mental, grande parte da população mantém um estilo de vida sedentário. Outro ponto citado nesse estudo são que os idosos sedentários tinham mais problemas emocionais do que os idosos ativos, o que demonstra a importância entre a realização da atividade física e geração de autoconfiança, satisfação, bem-estar psicológico e interação social.

Um estudo realizado por Santos, Santos e Ferreira (2018), realizado com 24 idosos diagnosticados com hipertensão arterial sistêmica (HAS), de uma Clínica Escola de Fisioterapia em São José do Rio Preto – SP, demonstrou que os idosos que realizavam as sessões de fisioterapia aquática (exercícios de aquecimento, de equilíbrio, fortalecimento muscular global, coordenação motora, aeróbico e relaxamento) apresentavam melhor capacidade funcional e pressão diastólica menor do que o grupo de idosos que não realizava nenhuma atividade física e estavam na fila de espera por atendimento na clínica, em relação a qualidade de vida não houve diferença significativa. Neste estudo, o índice de participantes do sexo feminino era maior do que os do sexo masculino, sendo similar aos dados encontrados na literatura na qual a participação da mulher no autocuidado, prevenção de doenças e promoção da saúde é maior que a dos homens, além da estimativa de vida mais elevada, corroborando também com os dados da feminilização da população (Figura 2).

Barboza et al. (2014) realizou um ensaio clínico aleatório com 22 idosos saudáveis de uma comunidade da cidade de Londrina – PR, realizando fisioterapia associada a dançaterapia. O grupo controle durante o a pesquisa não recebeu nenhum tipo de intervenção, porém após os resultados, receberam o mesmo tratamento. Foram realizadas 16 sessões de fisioterapia (alongamentos, fortalecimento muscular global, treino de sentar-se e levantar, circuito de marcha, exercícios aeróbicos e coordenação motora) e após a sessão de fisioterapia, foram realizadas sequências coreografas de 4 músicas com ritmos diferentes para trabalhar velocidade, ritmo, equilíbrio e coordenação motora. Concluiu-se que o grupo que recebeu a fisioterapia e dançaterapia obteve melhora no equilíbrio, agilidade, e flexibilidade do que os idosos que não estavam realizando atividade nenhuma. Com esse estudo podemos ver a relevância da fisioterapia associada a dançaterapia na promoção da saúde dos idosos e reabilitação.

Portanto, a fisioterapia tem papel fundamental para a população da terceira idade, e pode ser realizada através de ações que integrem medidas curativas e assistenciais,

preventivas e promocionais da saúde, com o objetivo principal de manter a capacidade funcional, física, mental e qualidade de vida dos idosos. (ACIOLE, BATISTA, 2013)

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi visto no decorrer deste trabalho que há evidências da ocorrência de uma transformação demográfica e como essa transformação aumenta o número de idosos da nossa sociedade (envelhecimento populacional). Com esse envelhecimento várias alterações no organismo acontecem e para que possa haver qualidade de vida e saúde na terceira idade, a fisioterapia se demonstrou importante, trazendo diversos benefícios para este grupo populacional.

Foi possível perceber que diversos estudos mostraram como a fisioterapia é benéfica para os idosos em diversos aspectos: melhora/preservação da capacidade funcional, melhora do equilíbrio, manutenção/ganho de força muscular, aumento da flexibilidade, agilidade, melhora da postura, maior qualidade de vida, menos risco de quedas e benefícios no âmbito emocional. Dessa forma, essa revisão da literatura, buscou evidenciar os benefícios da fisioterapia na promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos, o que mostra que eles proporcionam a estes indivíduos um envelhecimento mais ativo e saudável, mostrando que a fisioterapia tem muito com o que contribuir para este grupo populacional.

REFERÊNCIAS

ACIOLE, G. G.; BATISTA, L. H. Promoção da saúde e prevenção de incapacidades funcionais dos idosos na estratégia de saúde da família: a contribuição da fisioterapia. Saúde em Debate. Rio de Janeiro, v. 37, n. 96, p. 10-19, jan./mar. 2013.

BARBOZA, Natália Mariano. et al. Efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2014; 17(1):87-98.

BATISTA, L. H. et al. Active Stretching Improves Flexibility, Joint Torque, and Functional Mobility in Older Women. American Journal of Physical Medicine and Rehabilation, Indianapolis, v. 88, n. 10, p. 1-7, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso / Ministério da Saúde - 3. ed., 2.reimpr. - Brasília : Ministério da Saúde, 2013.70 p. ISBN 978-85-334-1845-5

CAROMANO, Fátima A.; IDE, Maiza Ritomy; KERBAUY, Rachel Rodrigues. Manutenção na prática de exercícios por idosos. Rev. Dep. Psicol. UFF vol.18. Niterói, 2006.

DARDENGO, Cássia Figueiredo Rossi; MAFRA, Simone Caldas Tavares. Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação? Revista De Ciências Humanas. Universidade federal de Viçosa, 2019. Recuperado de https://periodicos.ufv.br/RCH/article/view/8923.

DEPONTI, Renata Nadalon; ACOSTA, Marco Aurélio F. Compreensão dos idosos sobre os fatores que influenciam no envelhecimento saudável. Estud Interdiscipl Envelhec [Internet]. 2010 [acesso em 29 mar. 2021];15(1):33-52. Disponível em: http://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/9520/10908

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia Estatística. Censo Demográfico de 2010. Disponível em URL: < http://www.ibge.gov.br >

JAHN, Klaus; ZWERGAL, Andreas; SCHNIEPP, Roman. Distúrbios da marcha na velhice: classificação, diagnóstico e tratamento de uma perspectiva neurológica. Dtsch Arztebl Int. 107(17) p.306-15. 2010 DOI: 10.3238 / arztebl.2010.0306. 2010

LEBRÃO, Maria Lúcia. Epidemiologia do Envelhecimento. BIS, Boletim Instituto de Saúde n.47 São Paulo abr.2009 (acesso 31 de mar. 2021) http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518- 18122009000200006&lng=pt&nrm=iss

LEITE, Everson de Araujo et al., Envelhecimento, estresse oxidativo e sarcopenia: uma abordagem sistêmica. Rev. bras. geriatr. gerontol. vol.15 no.2 Rio de Janeiro 2012. https://doi.org/10.1590/S1809-98232012000200018 LUZIO, Cristina S. et al., Programa de Prevenção de Quedas no Idoso, EQUI – Clínica da Vertigem e Desequilíbrio Lda. / Lisboa – Portugal, p. 78 a 87. 2006

MORAES, Edgar Nunes; MORAES, Flávia Lanna; LIMA, Simone de P. Pessoa. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. Rev Med Minas Gerais 2010; 20(1): 67-73.

MULLER, Neusa Pivatto. Brasil - Guia de Políticas, Programas e Projetos. População idosa, Governo Federal. Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República. Brasília, 2015, pg12.

OLIVEIRA, Aldalan Cunha de et al. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física – uma revisão sistemática. REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL., RIO DE JANEIRO; Volume 13 nº2, p.301-312. 2010

RIZZO, Eloísa Paschoal et al., Intervenção da fisioterapia na comunidade de Araçás - Vila Velha/ES: uma proposta de atuação junto ao Programa Saúde da Família. Fisioterapia Brasil - Volume 9 - Número 4 - julho/agosto de 2008

SANTOS, Flávia Heloisa dos; ANDRADE, Vivian Maria; BUENO, Orlando Francisco A. Envelhecimento: Um processo multifatorial. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 14, n. 1, p. 3-10, jan./mar. 2009

SANTOS, Simone Barbosa dos; SANTOS, Milena de Oliveira; FERREIRA, Lucas Lima. Influência da fisioterapia aquática na capacidade funcional e qualidade de vida de idosos hipertensos. Rev. Interdisciplin. Promoç. Saúde - RIPS, Santa Cruz do Sul, 1(1): 7-13, jan./mar. 2018 ISSN: 2595-3664

SARTORI, Dulcegleika Villas Boas et al., Fisioterapia como qualidade de vida para o idoso. Ensaios e Ciência Ciências Agrárias, Biológicas e da Saúde. Vol 15 nº1, ano 2011.

SIXSMITH, Judith et al. Healthy ageing and home: the perspectives of very old people in five European countries. Soc Sci Med [Internet]. 2014 [acesso em 28 mar 2021];106:1-9. Disponível em https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24524960

SUZMAN Richard; BEARD Jhon R.; BOERMA Ties; CHATTERJI Somnath. Health in an ageing world--what do we know? Lancet. 2015 Feb p. 484-6. doi: 10.1016/S0140- 6736(14)61597-X. Epub 2014 Nov 6. PMID: 25468156.

VALER, Dayani Borghetti; BIERHALS, Carla Cristiane B.K.; AIRES, Marinês; PASKULIN, Lisiane Manganneli G. The significance of healthy aging for older persons who participated in health education groups. Rev Bras Geriatr Gerontol [Internet]. 2015 [acesso em 29 mar. 2021];18(4):809-19. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n4/1809-9823-rbgg-18-04-00809.pdf VIEIRA, Cláudia Maria; GLASHAN, Regiane de Quadros. Aspectos gerais da anatomia e fisiologia do envelhecimento – uma abordagem para o enfermeiro. Acta Paul Enferm., v. 9, n. 3, p. 24-30, Mar. 2006.

World Health Organization. Global strategy and action plan on ageing and health (2016-2020) [Internet]. Geneva: WHO; 2016 [acesso em 20 mar. 2021]. Disponível em: http://who.int/ageing/GSAPSummary-EN.pdf

World Health Organization. World report on ageing and health [Internet]. Geneva: WHO; 2015 [acesso em 19 out. 2020]. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf?ua=1

ELEMENTOS VISUAIS DO DOCUMENTO ORIGINAL

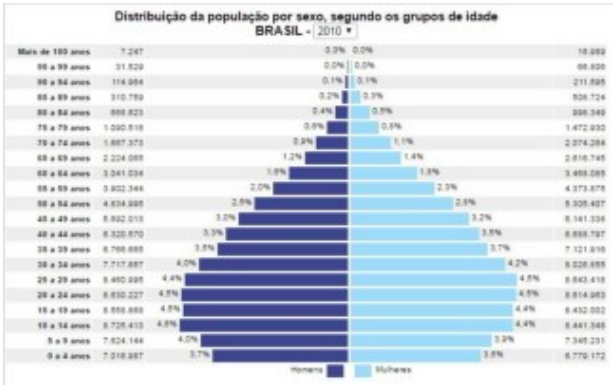

Figura proveniente do original, página 6.

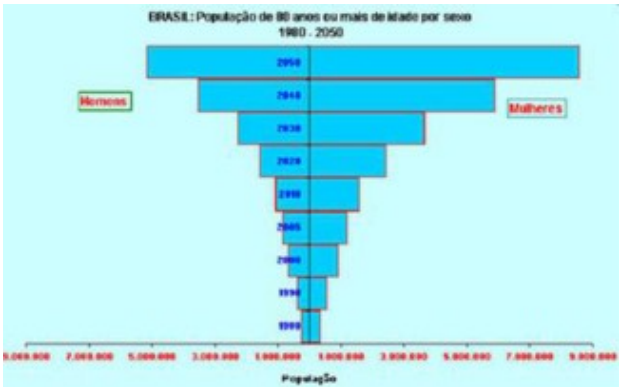

Figura proveniente do original, página 6.



Figura proveniente do original, página 14.